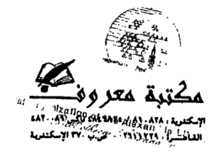

أعرف
نفسك
أعداد
محمد قرنى
Bibliotheca Alexandrina
0105674

أعرف نفسك

إعداد

د/ محمد قرني



معروف أخوان
اسكندرية ٤ ش سعد زغلول

إخراج المكتب الفنى
للمركز العربى للنشر والتوزيع

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض

المقدمة

من سلسلة كتب العلاقات الإنسانية نقدم هذا الكتاب ..

فيه تقدم لك العديد من الاختبارات النفسية الممتعة لتعرف من أنت !
من منّا لا يحب أن يتعرف على جوانب شخصيته .. مميزاته .. وعيوبه .

لينطلق من ذلك إلى كيفيه معاملة نفسه بطريقه صحيحة حتى ينعم بالهدوء النفسى ويحلق فى سماء النجاح .

ذلك لأن بعض الأشخاص يصعب عليهم الانسجام مع أنفسهم وتحقيق التوافق والاستقرار النفسى .

وقد ينشأ ذلك بسبب بعض الجوانب فى شخصيتهم التى يصعب عليهم قبولها ومن هنا تنشأ مشكلاتهم مع أنفسهم

وقد تلاحظ أيضا أن بعض جوانب شخصيتهم ملائمة تماما لطموحاتهم وتتيح لهم النجاح والحصول على المكاسب دائما سواء معنوية أو مادية .

وأخيرا .. علينا أن نعرف أن العفوية والتلقائية فى الإجابة على هذه الأسئلة هامة جداً للوصول إلى النتيجة الصحيحة لكى تعرف نفسك معرفة أفضل .. وتتفاهم بطريقة أفضل .. وتصبح أكثر سعادة .. لتصل بك إلى الغاية المنشودة والفائدة المرجوة من هذا الكتاب .

والله الموفق

د . محمد قرنى

هل انت سعيد وتتمتع بهدوء نفسي؟

أن يعيش الإنسان فى سعادة وسلام مع نفسه ليس معناه فحسب أن يدرس ويتعلم وأن يكون متزوجا وأن يرزق أولادا ، وأن يمارس مهنة أو وظيفة .

إنه كذلك وبصورة خاصة الشعور بأنه على خير ما يرام وفى أحسن حالاته وأن يحقق نفسه كليا فى حياته متناسبا بتناغم فيما بين رغباته العميقه اللاشعورية أحيانا وضغوط الواقع اليومى .

إنه شبكة كاملة من الأفكار والمخاوف التى تجعل الحياة تبدو ذات طابع خاص أو على النقيض تبدو لك أنها تنتفى مع الإحساس بأن الوقت يمر ولا يمكن مطلقا استعادته .

فهل أنت فعلا تعيش فى سلام مع نفسك ؟

هل أنت سعيد ؟

من أجل مساعدتك على إدراك ذلك نقترح عليك فحص هذه الاختبارات والإجابة عنها ، فمع أن الأسئلة فى ظاهرها أكثر تفاهة وسهولة ولكنها مليئة بالمعنى والمغزى

إن كل سؤال يحتمل ثلاثة أجوبة ممكنة ، ضع إشارة داخل المربع "أ" أو "ب" أو "ج" ، أمام كل جواب يتفق أكثر ما يمكن مع نهجك فى التفكير .

وعليك اختيار جوابك بسرعة ذلك أن الخيارات الأكثر عفوية هى عموما الأكثر وضوحا بالنسبة إلى عيشك فى سلام مع نفسك .

١ - هل يتسولاك الندم ، فى الحب على أنك لم تستسلم للإغراء أحيانا ؟

أ - غالبا .

ب - أحيانا .

ج - مطلقا .

٢ - عندما ترغب رغبة قوية فى شىء ما ، هل أن رغبتك تختفى حالما تمتلك الشىء الذى تريده ؟ .

أ - لا .

ب - أحيانا .

ج - أجل ، بصورة عامة .

٣ - فى فترة المراهقة ، هل حدثت نزاعات عاطفية بينك وبين والديك

أ - أجل ، وبصورة جدية ودائمة .

ب - لا ، لم يكن هناك صدامات ومشاحنات خطيرة .

ج - بعض الصدامات العابرة .

٤ - ما هى - بالنسبة إليك - الملاحظة الأكثر ملاءمة ؟.

أ - الحظ يبتسم للجرىء من الرجال .

ب - الحظ أعمى .

ج - بوسعك التحالف مع الحظ .

٥ - إذا ظهرت لك حيوانات فى أحلامك فكيف تبدو لك بصورة عامة ؟

أ - إنها ودودة ومألوفة .

ب - إنها غريبة ومخيفة .

ج - أنا لا أحلم بحيوانات .

٦ - بكل صراحة هل لديك غيرة قوية ؟

أ - لا .

ب - إنى لأتساءل .

ج - أجل .

٧ - هل تشكو أحيانا من نوبات نسيان شديدة وغير مفسّرة لذكريات مهمة بالنسبة لك ؟ .

أ - بانتظام .

ب - مطلقا .

ج - عندما أكون متعبا .

٨ - هل شعرت بالرغبة فى الذهاب للطبيب النفسى للعلاج ؟ والتحليل النفسى ؟ .

أ - أود البقاء كما أنا .

ب - أجل ، على سبيل الفضول .

ج - نعم أشعر بهذه الرغبة .

٩ - ما رأيك في الأمانة الزوجية ؟.

أ - إنها خرافة مجردة .

ب - الأمانة تغذّي الحب .

ج - إنها قضية مزاج شخصى .

١٠ - هل الوظيفة التى تمارسها ملائمة لقدراتك ؟.

أ - أجل ، تماما .

ب - إن قدراتى أدنى منها .

ج - إن قدراتى أعلى منها .

١١ - هل أحسست بالإغراء للابتعاد عن كل شىء ؟

أ - أفكر فى ذلك أحيانا ولكننى أطرد هذا الإغراء .

ب - مطلقا .

ج - إن فكرة الانسحاب ذات يوم تتيح لى الصمود .

١٢ - " إن الطيور على أشكالها تقع " ، هل تبدو لك هذه الفكرة ؟.

أ - صحيحة جدا .

ب - صحيحة أحيانا .

ج - خاطئة .

١٣ - لحظة استرخائك إلى النوم أى اتجاه تتخذه أفكارك ؟.

أ - اتجاها مقلقا .

ب - اتجاها مفرحا .

ج - اتجاها متقلبا .

١٤ - ما هو الانطباع العاطفى العام لذكريات طفولتك الأولى ؟.

أ - المحايد .

ب - الغضب .

ج - البهجة .

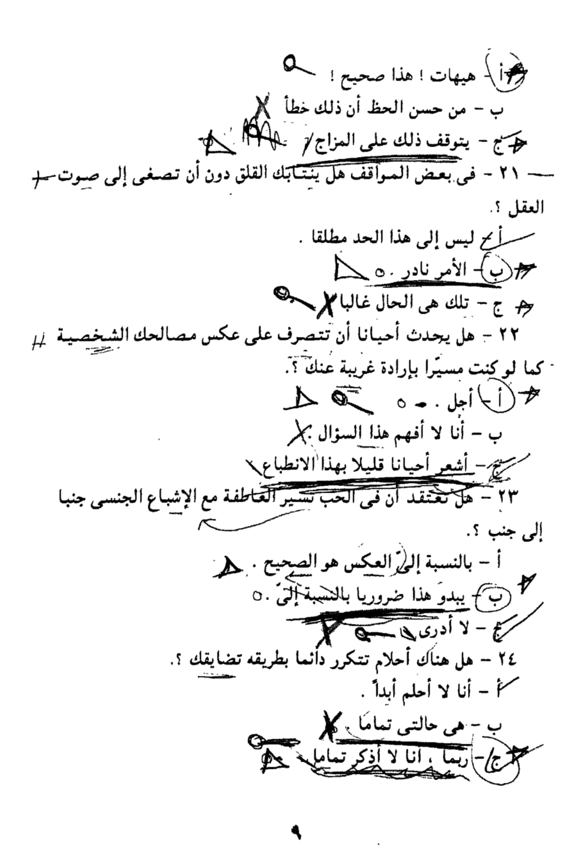
١٥ - هل تحب المنطقة والحى الذى تقيم فيه ؟.

أ - أحبه كثيراً .

ب - اعتدت عليه شيئا فشيئا .

ج - أنا لا أفكر إلا فى الإقامة فى مكان آخر .

١٦ - " الحياة الناجحة هى حلم يتحقق فى سن النضوج " .
هل يبدو لك هذا التأكيد :
أ - قابلا للتحقيق مع الإرادة . ٥
ب - صعب التحقيق ؟ . .
ج - مستحيل التحقيق ؟.
١٧ - من غير تسلية مفضلة أو هواية مرفهة تصبح الحياة رتيبة .
أهذا هو رأيك ؟
أ - الحياة جميلة على أى حال
ب - لا رأى لى .
ج - إن ذلك صحيح . ٥
١٨ - أتعتقد أن الأشخاص ذوى الأجسام الضئيلة أو الضخام بصورة مبالغ فيها ، قد تألموا من ذلك إلى حدّ أن تصرفهم تميز بالكثير من العدوانية ؟.
أ - أنا واثق من ذلك
ب - أنا أعتقد العكس .
ج - لا ينبغى أن يؤثر ذلك على تصرفهم ٥
١٩ - هل تعتبر نفسك عموما - من الناحية الفكرية أنك :
أ - تفيدك حيويتك ؟
ب - تقف موقفا وسطا وما بين بين ٥
ج - يضرك الخوف من البطء ؟.
٢٠ - من المستحسن التحدث عن التخطيط العائلى ، ولكن الرغبة لا تستمع إلى صوت العقل فماذا عن رأيك ؟.



أ - هيهات ! هذا صحيح !

ب - من حسن الحظ أن ذلك خطأ

ج - يتوقف ذلك على المزاج

٢١ - فى بعض المواقف هل ينتابك القلق دون أن تصغى إلى صوت العقل ؟.

أ - ليس إلى هذا الحد مطلقا .

ب - الأمر نادر .

ج - تلك هى الحال غالبا

٢٢ - هل يحدث أحيانا أن تتصرف على عكس مصالحك الشخصية كما لو كنت مسيّرا بإرادة غريبة عنك ؟.

أ - أجل .

ب - أنا لا أفهم هذا السؤال .

ج - أشعر أحيانا قليلا بهذا الانطباع

٢٣ - هل تعتقد أن فى الحب تسير العاطفة مع الإشباع الجنسى جنبا إلى جنب ؟.

أ - بالنسبة إلىّ العكس هو الصحيح .

ب - يبدو هذا ضروريا بالنسبة إلىّ .

ج - لا أدرى

٢٤ - هل هناك أحلام تتكرر دائما بطريقه تضايقك ؟.

أ - أنا لا أحلم أبداً .

ب - هى حالتى تماما .

ج - ربما ، أنا لا أذكر تماما

٢٥ - هل تشعر غالبا أن السعادة هى فى داخلك وفى ذاتك ؟.

أ - هذا السؤال لا معنى له .

ب - حدث لى ذلك مرة أو مرتين.

ج - أجل ، غالبا .

٢٦ - هل بوسعك الزواج من امرأة لا تحبها ؟.

أ - أجل ، إن الاعتبار يدوم أكثر من الحب .

ب - إنه ، خطأ كبير .

ج - القضية قضية ظروف قد تجبرنا .

٢٧ - هل تعتقد أن مظهرك الخارجى جلب عليك الضرر ؟

أ - غالبا ما أضرّ بى .

ب - غالبا ما خدمنى .

ج - ليس لى رأى .

٢٨ - هل تشعر بألم فى بطنك بسهولة وأنت تستقل إحدى وسائل النقل؟.

أ - دائما تقريبا

ب - مطلقا

ج - عندما تكون الأحوال سيئة فحسب

٢٩ - الملل والسأم فى العمل اليومى هما أكبر المصائب .

أ - صحيح

ب - خطأ .

ج - أحيانا ولكن ليس غالبا

٣٠ - هل أنت راض عن مرتبك ؟.

أ - أنا راض .

ب - أنا مستغل .

ج - يمكن أن يكون المرتب أفضل .

٣١ - هل تشعر بالبهجة والسعادة عندما تستيقظ فى الصباح أو عندما تأوى إلى الفراش مساءً ؟

أ - نعم ، دائما

ب - صباحا فقط أو مساءً فقط " تبعا لحالتى المزاجية "

ج - أنا أشعر بالإنهاك والتعب فى هاتين اللحظتين .

٣٢ - هل تتقبل دونما نفور فكرة أن الحياة الجنسية تتضمن بعض اللباقة التى تمنحها بعض التنوع ؟.

أ - أتقبل هذه الفكرة ببعض النفور .

ب - دون نفور .

ج - إنى أرفضها رفضا باتا .

٣٣ - فى طفولتك ، هل عانيت حدثا مرعبا فى الليل لذلك لديك عقدة بأنك لا تحب البقاء وحدك فى الظلمة ؟.

أ - مطلقا .

ب - نعم ، فى الماضى ولكن ليس الآن .

ج - نعم ، حتى الآن .

٣٤ - العيوب الجسمانية الصغيرة مثل الصلع ، الأنف الكبير البارز.. هل هى قادرة على تكدير حياتك ؟.

أ - لا ، الأمر سخيف .

ب - هيهات هذا صحيح .

ج - يُستحسن عدم التفكير في ذلك. ٥

٣٥ - هل تميل إلى تغذية أحقاد شديدة ؟.

أ - أنا لست حقودا .

ب - أحاول التغلب عليها بنسيانها .

ج - الانتقام نوع من الطعام يؤكل باردا !. ه

٣٦ - يُقال " لكل عمر مباهجه " ، هل هذا في رأيك :

أ - صحيح .

ب - خطأ ؟.

ج - حسب ظروف الحياة ؟.

٣٧ - هل تشعر بأن الضغوط الاجتماعية " تلتهم " ، أكثر وقتك ؟.

أ - لا ، أعرف كيف أتجنبها إلى أقصى حد .

ب - نعم .

ج - إني أرتضيها بيسر .

٣٨ - هل لديك حساسية شديدة لاختلاف درجات الحرارة ؟.

أ - أنا لا أعانيها مطلقا .

ب - نعم .

ج - أحس بها عندما أكون متعبا أو مريضا .

٣٩ - هل تتمتع بسمعة من ينجح في كل شيء ؟ .

أ - نعم ، أعتقد ذلك .

ب - لا أكاد أكون سيىء الطالع .

ج - أنا بين هذا وذاك . ٥٥

٤٠ - هل تشغلك الهواية أو التسلية ؟

أ - بصورة معقولة

ب - كثيرا بحسب رأيى

ج - العمل هو هوايتى المفضلة

٤١ - هل خجلك بدرجة كبيرة بالنسبة للجنس الآخر ؟.

أ - نعم إنه زائد عن الحد .

ب - أتغلب عليه ما وسعنى ذلك

ج - ليس لدى مشاكل من هذه الناحية

٤٢ - " من جدّ وجد " ، مارأيك فى هذا المثل ؟.

أ - الواقع جد مختلف .

ب - يبدو لى صحيحا

ج - أحيانا ، ربما

٤٣ - هل تقع فريسة لعادات صغيرة مثل قضم الأظافر بأسنانك أو عدم لمس الأشياء إلا بترتيب خاص أو حك الأنف أو حك جلد فروة الرأس إلى غير ذلك من هذه العادات ؟.

أ - مطلقا

ب - نعم لدى الكثير من ذلك

ج - عادة أو عادتان على الأقل وليس باستمرار

٤٤ - ما رأيك فى التحليل النفسى ؟.

أ - إنه " موضه " ، وستزول .

ب - إنه أداة رائعة لمعرفة الإنسان نفسه حقا

ج - لست مطلعا عليه بدرجة كافية لإصدر رأيى فيه

٤٥ - إذا لاحت لك مناسبة ملائمة :

أ - عندي المهارة لكي أدعها تمر .

ب - انتهزها من فوري

ج - أعرف أحيانا كيف أغتنمها .

٤٦ - هل فكرت غير مرة في حياتك بأنك مصاب بمرض خطير وداء عضال ؟.

أ - مرارا .

ب - أحس أحيانا بهذه المخاوف

ج - مطلقا .

٤٧ - بقدر مايُرزق الإنسان أولادا تكبر سعادته :

أ - هذا صحيح

ب - هذا خطأ

ج - هناك حدّ لا ينبغي تجاوزه .

٤٨ - هل فكّرت ، ولو مرة واحدة في اللجوء إلى جرّاح تجميل ؟.

أ - أفكر في ذلك أحيانا .

ب - بصورة استثنائية .

ج - صورتي لم تضطرني إلى ذلك حتى الآن

٤٩ - هل تشكو من مشاكل مثل آلام المعدة أو الصداع النصفي أو الأرق الذي لا يقاوم ولا حل له ؟.

أ - باستمرار تقريبا .

ب - مطلقا .

ج - يحدث ذلك ولكن استثنائيا

٥٠ - من الصعب التوفيق بين مطامح المرء وضرورات الحياة القاسية ؟.

أ - نعم أعترف بأننى لم أتوصل إلى ذلك

ب - أعتقد مع ذلك أننى نجحت فى ذلك .

ج - أحاول بلوغ ذلك ما أمكن .

٥١ - هل يبدو لك يوم اجازتك الاسبوعية اليوم الأكثر مللا وكآبة فى الأسبوع ؟.

أ - لا إنه على النقيض اليوم الذى أحيا فيه مجددا

ب - بالنسبة إلىّ : إنه يوم كسائر الأيام

ج - يتملكنى الملل يوم الأجازة .

٥٢ - هل أنت راض عن علاقاتك الجنسية ؟.

أ - راض تماما

ب - راض نوعا ما

ج - غير راض

٥٣ - هل يُقال عنك إنك " معقد " ، وإن لديك مشاكل ؟.

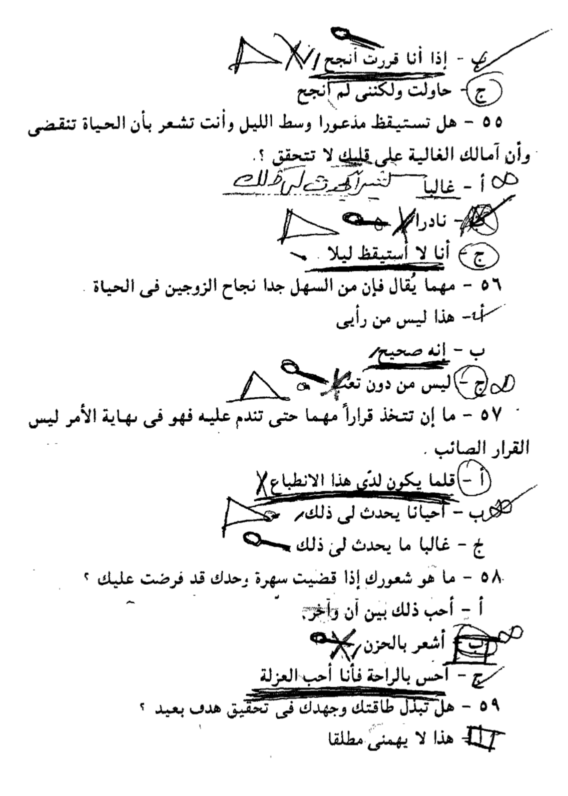
أ - أعتقد أن الجواب بالإيجاب

ب - أعتقد أن الجواب سلبى .

ج - يتوقف الأمر على الأشخاص الذين يتحدثون عنى .

٥٤ - هل أنت قادر على التخلص من عادات قد تتكشف عن أنها مضرّة بصحتك " القهوة " ، والتدخين ، والكحول ، والسكريات ، والحلوى .. الخ ؟.

أ - لا . بخاصة إنها تسليتى الوحيدة .



ب - إذا أنا قررت أنجح

ج - حاولت ولكننى لم أنجح

٥٥ - هل تستيقظ مذعورا وسط الليل وأنت تشعر بأن الحياة تنقضى وأن آمالك الغالية على قلبك لا تتحقق ؟.

أ - غالبا

ب - نادرا

ج - أنا لا أستيقظ ليلا .

٥٦ - مهما يُقال فإن من السهل جدا نجاح الزوجين فى الحياة .

أ - هذا ليس من رأيى

ب - إنه صحيح

ج - ليس من دون تعب

٥٧ - ما إن تتخذ قراراً مهما حتى تندم عليه فهو فى نهاية الأمر ليس القرار الصائب .

أ - قلما يكون لدّى هذا الانطباع

ب - أحيانا يحدث لى ذلك

ج - غالبا ما يحدث لى ذلك

٥٨ - ما هو شعورك إذا قضيت سهرة وحدك قد فرضت عليك ؟

أ - أحب ذلك بين آن وآخر.

ب - أشعر بالحزن

ج - أحس بالراحة فأنا أحب العزلة

٥٩ - هل تبذل طاقتك وجهدك فى تحقيق هدف بعيد ؟

أ - هذا لا يهمنى مطلقا

ب- حدث لى ذلك مرة أو مرتين ٥

ج- نعم هدفي بعيد ولكنني أحب متابعته حتى أصل إليه

٦٠ - هل لديك الانطباع أن الدعوات الاجتماعية الكثيرة لا فائدة منها ؟.

أ- نعم ، ولكنني لا أعرف كيف أرفض .

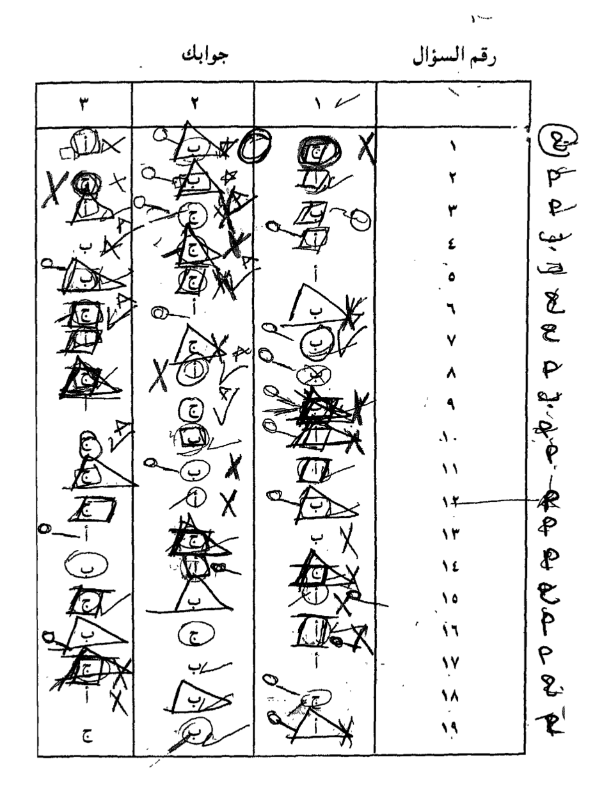
ب- بلاشك ولكن ينبغي أن يكون الإنسان اجتماعيا.

ج- إنه أمر نادر فأنا أحب كثيرا لقائي بأصدقائي

والآن نصل إلى كيفية تحليل النتائج :.

في الجدول التالي ذكره أحط بدائرة الحرف "أ" أو "ب" أو "ج" ، الذى يطابق إجابتك عن كل سؤال من الأسئلة المختلفة التى مرت بنا ، ونلاحظ أن كل عمود يمثل درجة اتفاق مختلفة مع ذاتها .

* * *

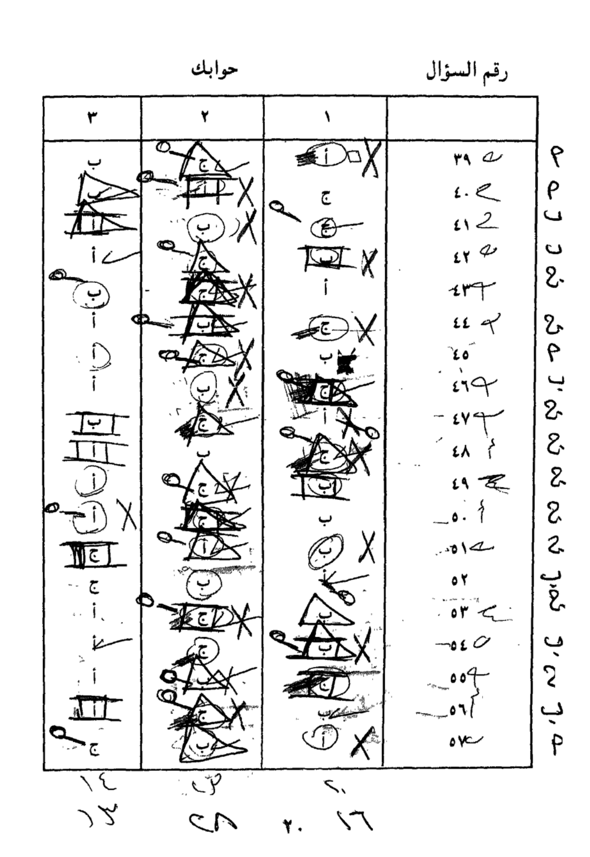


رقم السؤال	جوابك ١	جوابك ٢	جوابك ٣
١	ج	ب	أ
٢	[illegible]	ب	أ
٣	ب	ج	أ
٤	أ	ج	ب
٥	أ	ج	ب
٦	ب	أ	ج
٧	ب	ج	أ
٨	[illegible]	أ	ج
٩	[illegible]	ج	أ
١٠	أ	ب	ج
١١	أ	ب	ج
١٢	ب	أ	ج
١٣	ب	ج	أ
١٤	ج	أ	ب
١٥	أ	ب	ج
١٦	أ	ج	ب
١٧	أ	ب	ج
١٨	ج	ب	أ
١٩	أ	ب	ج

رقم السؤال	جوابك ١	جوابك ٢	جوابك ٣
٢٠	ب	ج	أ
٢١	ب	أ	ج
٢٢	ج	ب	أ
٢٣	ب	ج	أ
٢٤	ج	أ	ب
٢٥	ج	ب	أ
٢٦	أ	ج	ب
٢٧	ب	ج	أ
٢٨	ب	ج	أ
٢٩	ب	ج	أ
٣٠	أ	ج	ب
٣١	أ	ب	ج
٣٢	[illegible]	ج	أ
٣٣	أ	ب	ج
٣٤	أ	ج	ب
٣٥	ب	أ	ج
٣٦	أ	ج	ب
٣٧	ج	أ	ب
٣٨	أ	ج	ب

حوابك

رقم السؤال



	١	٢	٣
٣٩	أ	ج	ب
٤٠	ج	أ	ب
٤١	ج	ب	أ
٤٢	ب	ج	أ
٤٣	أ	ج	ب
٤٤	ج	ب	أ
٤٥	ب	ج	أ
٤٦	ج	ب	أ
٤٧	أ	ج	ب
٤٨	ج	ب	أ
٤٩	ب	ج	أ
٥٠	ب	ج	أ
٥١	ب	أ	ج
٥٢	أ	ب	ج
٥٣	ب	ج	أ
٥٤	ب	ج	أ
٥٥	ج	ب	أ
٥٦	ب	ج	أ
٥٧	أ	ب	ج

لكل سؤال ثلاثة اختيارات لإجابتك ممثلة فى ثلاثة أعمدة العمود الأيسر " ١ " . العمود الأوسط " ٢ " العمود الأيمن " ٣

* العمود الأيسر " ١ " :

يشير إلى النقاط التى تعيش فيها بذكاء كبير مع نفسك .

* العمود الأوسط " ٢ " :

يطابق المجالات حيث الاتفاق معتدل وصعب ولكنه ممكن .

* العمود الأيمن " ٣ " :

يشير إلى الاختلافات الأساسية نوعا ما بين ماتحب أن تكون وتصرفك الحقيقى

ولكن أن يعيش المرء فى سعادة وسلام مع نفسه فإن بوسعك التأكد من ذلك بإحصاء نتائجك إنها قبل كل شيء حالة نفسية بالمعنى الذى يستعمل فيه كارل يونج هذه الكلمة :

" إنها توازن النفس وكل الشخصية الواعية أو اللاواعية والحياة العامة أو الخفية والمشاعر المعّبر عنها كرغبات غير معّبر عنها "

إذن ليس الجواب " المتوازن " دائما الجواب الذى يمكن أن يبدو لك " الجواب الصحيح " .

مثلا :

بالنسبة إلى السؤال " ٦ " بكل صراحة هل لديك غيرة قوية ؟

فإن من يجيب " إنى لأتساءل " هو الذى يعيش سعيدا فى سلام مع

نفسه وليس الذى يجيب بخفة ولاشك أو لاريب و : لا " من فوره وكذلك بالنسبة للسؤال " ٢٤ " إن الجواب " أنا لاأحلم أبدا " هو ربما الدليل على وفاق داخلى أقل مع الذات أكثر منه الجواب الأكثر تمويها " ربما أنا لاأذكر تماما " .

لقد برهن العلماء الفيزويولوچيون أننا نحلم دائما وإن نفيا قاطعا قد يدّل على أن فى قرارة نفسك رفضا أو ضيقا خفيا .

والآن بعد أن قمت بالإجابة عليك مضاهاة إجاباتك بالجدول لكى تضع نفسك فى أحد الميول الرئيسية الأربعة التالية :

* العمود الأيسر الغالب المسيطر :

يبدو أنك تحيا فى سلام مع نفسك ، ليس فحسب على الصعيد الواعى ولكن كذلك على الصعيد اللاواعى .

لديك القليل من النسيان الغامض والأحلام الغريبة الملازمة لك والأفكار الثابتة الصغيرة ، والقليل من الندم على الماضى والرغبات ونفاد الصبر بالنسبة إلى المستقبل سواء أكان ذلك فى حياتك المهنية أو العاطفية وإن التواصل جيد بين رغباتك وتحقيقها .

* العمود الأوسط يسيطر ويهيمن على أجوبتك

إذا لم يكن العيش فى سلام مع نفسك تاما فإنه يبدو مع ذلك أنه يقع فى المتوسط .

وذلك يعنى أن الصراعات - الصراع هو التصارع فى نفس المرء بين نزواته ومحرمات المجتمع وتقاليده - بين رغباتك والواقع تبقى معقولة وعادية .

ولكن ربما أخفت لاوعيا يبحث عن نفسه وشخصية " الأنا " ذات القوة غير المرضية وغير الكافية .

إن الوفاق والسلام بينك وبين نفسك سيكون أفضل ولاشك فيما لو تعمقت أكثر فى بعض القضايا وفيما لو تقبلت غالبا جدا مواجهة الصعوبات التى تعرض لك .

* العمود الأيمن يهيمن على أجوبتك :

أنت بالتأكيد أمرؤ غير راض فى عملك وفى أسرتك .

وأنت فى تناقض مع ذاتك الداخلية وإدراكك للحياة يبدو مشوشا غير واضح وعدم رضاك يظهر بوضوح فى بروز الصور والأحاسيس والأفكار فى وعيك الصادرة عن طبقات عميقة فى نفسك .

ولعل هذه المجموعة من الأسئلة جعلتك تحس بالمسافة التى تفصل بين

ماتود أن تكون وما أنت حاليا ستساعدك على وضع حساب ختامى يجعلك تتخلى عن بعض الأوهام بحيث تحسن وفاقك مع شخصيتك الحقيقية .

* أجوبتك تندرج تحت عمود معين من الثلاثة :

إن اتفاقك مع نفسك متوسط إحصائيا ، مثلما تسيطر أجوبة الوسط .
هناك مجالات تحيا فيها بذكاء جيد مع ميولك الحقيقية ومجالات أخرى تكون فيها على العكس غير راض إلى حد بعيد .

ولعلك تستفيد من إعادة مجموعة الأسئلة وتدرس عن كثب أكثر فى أى مجالات تحول عيوبك بينك وبين أن تغدو مايسميه كارل يونج " الرجل القوى" :

أى شخصية لاتبقى فيها أى ذرة بلا عناية أو منهكة أو غير مستثمرة .
المزاج ، المشاعر ، الأسرة ، المهنة ، الحياة الاجتماعية :

كل هذه المجالات قابلة لأن تتحسن إذا ماواجهها المرء بوضوح أكثر وبروح المبادرة !

* * *

اعرف شخصيتك من لونك المفضل

نقدم هنا فى هذا الفصل اختباراً بسيطاً لتعرف كيف يدل لونك المفضل على نوع شخصيتك وصفاتك .

" هذا الاختبار من كتاب " أنا أختبرك ، أنت تختبريننى " للمؤلفة نادية جوليان "

اختر من بين الالوان السبعة التالية اللون الذى تفضله :
الأحمر - الأصفر - الأزرق - الرمادى - البنى - البنفسجى - الأخضر .

* اللون الأحمر :

أنت تحتاج إلى نزوة فى حياتك اليومية التى تعتبرها جد قاسية .
وأنت تعتقد أن باستطاعتك ، فيما لو تمتعت بشخصية قوية .
أن تفرض هذه الرغبة على محيطك .
إلا أنك تفتقر إلى الفاعلية والإرادة لكى تثور على بعض حالات الواقع، الأمر الذى يملأك بشعور عدم الرضا عن نفسك وعن الآخرين .

أحيانا يتكون لديك الانطباع بأنك لعبة العناصر التى لايسعك السيطرة عليها فتثور كبرياؤك ضد هذه العبودية أو ما تشعر بأنه عبودية .

. أنت تعلم أن فى نفسك طاقة من الحيوية والنشاط التى لاتستطيع استخدامها .

وهذا الحصر أو التحديد هو سبب القلق الذى توجه ظواهر هما بالأحرى نحو محيطك القريب أو شريكة الحياة والأولاد .

ولأنك تعتبر الوسط معاديا لك أو معارضا لرغباتك يتفق لك أن تظهر بعنف عداوتك بأقوال جافة فظة أو بنوبات غضب وهياج شديد .

ولهذه الشخصية نقول :

هل حاولت أن تعبر عن رغباتك إلى شريكة حياتك ؟

* اللون الأصفر :

أنت تحبّ أن يكون هناك مرح أكثر حولك .

إنك كثير الاعتماد على الآخرين وربما على شريكة حياتك ، ولذا تطمح إلى الاستقلال الذاتى لكى يتسنى لك أن تحيا على هواك أى أن تحيا حياة أكثر نشاطا وأكثر إشراقا يُعترف فيها بمزاياك ، ذلك بأنك تحس بالملل والسأم .

ولأنك مولع بالجماليات ترجو أن تحيط نفسك بأشخاص لامعين أو مساعد ، وتحيا حياة متنوعة ترضى ميلك إلى الجدّة والحداثة ذلك بأن تيار الحياة العصرية لا يخيفك البته بل على النقيض تستطيع فى هذا الجو

أن تبتهج

* الون الأزرق :

أنت ترجو أن تحيا حياة هادئة دون صدامات أو معارضات ترضى روحك العاطفيه والحالمة .

ولعلك اجتزت فترة مضطربة وعانيت قلقا نفسيا بشأن محبة أو حبّ مهدد ؟.

أنت تحبّ أن تُوجد مناخ ثقة واسترخاء بعد أن أتعبتك معارضة محيطك وأنهكتك المنازعات أو الخلافات مع أحد الأقرباء .

أنت تعلقّ أهمية كبيرة على الإخلاص والوفاء ولا تزال تردد ذلك على مسامع محيطك وربما على مسامع شريكة حياتك التى ترى أن بوسعك بدلا من التعبير عن خواطرك فى الأخلاق أن تبشر بذلك بعطاء المثل وتؤدى أنت القدوة .

* اللون الرمادى :

أنت تتمنى الحصول على الهدوء والسلام .
أنت تعتبر أن عليك الكثير من المسئوليات أو المهام الكبيرة التى

تثقل عليك أكثر فأكثر .

إن رغبتك السرّية والكامنة غير القابلة التحقيق ، ولكنها الحلم الذى تدغدغه ، ومع ذلك فى كل مرة يتبدى فيها الواقع لفكرك المتراخى هى أن تكون عصفورا بوسعه التحليق فوق العالم وتجنّب المصاعب ومشاكل الحياة اليومية ! .

* اللون البنى :

أنت تحب العيش فى رفاهية ورغد وراحة حسية .

أنت ترجو تحسين ظروف حياتك الحالية التى لاتقدّم الأمن المرغوب فيه .

إذا أنت أظهرت رضاءً ظاهرياً ففى قرارة نفسك يدوّى حقد على محيطك الذى لا يبدو أنه يهتم أو يبالى لأمنك أو هو ضدك لأنك لا تدرى ما العمل لكى ترضى هذه الرغبة البسيطة .

* اللون البنفسجى :

أنت تحلم فى سريرتك وكوامن نفسك بالحنان والرقة ، وتعتبر نفسك غير محبوب كما يجب .

أنت تطمح إلى حلاوة أن تكون محبوبا كما ترغب وتشتهى ومدلّلا

وملاطفا

ولعلك ترجو نسيان جرح عاطفى ما يزال أثره مؤلما بعد ؟ ولأنك لا تستطيع تحمّل الشراسة والعنف فإنك تحلم بمعرفة الاتحاد التام ، والانصهار الكلى للأنت والأنا " مكونات الشخصية " ، على حساب إهمال حياتك الخاصة .

غير أن الحكمة تفرض عليك عدم الخلط بين حياتك وحياة شرّيكة حياتك والاحتفاظ ببعض الاستقلال لكل من هاتين الحياتين .

* اللون الأخضر

أنت تدرك إمكانياتك وطاقتك على التحقيق والإنجاز ، وتتوقّع بنفاد صبر اللحظه الملائمة لوضع مزاياك ومهاراتك تحت التجربة واختبار قيمتك

أنت تعتبر أن بعض الاستقلالية فى التفكير أو الاستقلال المالى ضرورى لتناغم زواجك وتشعر بألم بفقدان الاستقلال الذاتى،لذا أنت مملوء بالحماسة!.

لعلك تعتبر نفسك عبداً لواجباتك العائلية وترجو أن تُتاح لك بين آن وآخر ، فرصة الهرب إلى جو أكثر " روحانية " ، أو فكريا ؟ .

إن هذا الشعور بالإحباط يُخشى أن يجرّ معه توترا عصبيا قويا ويجعل الجو خانقا يصعب التنفس فيه

هل لك شخصية جذابة ؟

من الصعب جدا معرفة ما إذا كنا نتمتع ببعض الجاذبية الشخصية على أى حال فإن الأسئلة القليلة التالية ستتيح لك " أولك " أن تقيس مقدار الجاذبية التى تمارسها على الآخرين .

*ولنبدأ المحاولة :

١ - اسأل نفسك وأجب بصراحة وإخلاص :

" هل أنا أنُفّر من الناس ؟

١ - نعم لدى الشعور الواضح جدا .

ب - أنا لاأنفر منهم ولكننى لاأجتذبهم كذلك .

ج - يبدو لى على النقيض أن الناس يأتون إلىّ عفوا وبتلقائية .

٢ - اسأل نفسك :

" هل أتمتع بموهبة إقناع الآخرين ؟ "

أ - لا ، حتما لا .

ب - لاأعتقد ذلك حتى إننى أخشى اضطرارى إلى إقناع الآخرين .

ج - نعم ، هذا أمر واضح تماما .

٣ - اسأل نفسك :

" هل عندى بعفوية وتلقائية انجذاب بالنسبة إلى الآخرين . "

ا - لا ، عندى خوف .

ب - هذا يتوقف على الأشخاص الذين أصادفهم

ج - نعم ، دائما من اللحظة الأولى .

٤ - اسأل نفسك :

" هل أنا طبيعى بالنسبة لمعرفة الآخرين ؟ "

ا - مطلقا .

ب - على العكس ، لدى تخوف من ذلك

ج - نعم ، أشعر دائما هذا الشعور من الفضول الذى يدفعنى نحو الآخرين .

٥ - ماهى فصيلة دمك ؟

ا - A

ب - O

ج - B أو AB

٦ - ماهو عامل " R h " بالنسبة إليك ؟

ا - إيجابى

ب - سلبى

٧ - أنت من مواليد أى برج ؟

ا - العقرب ، الحوت

ب - الأسد ، الحمل

ج - الجوزاء ، الميزان

د - القوس
هـ - أى برج آخر .

* كيف نحصل على النتيجة :

* احسب ٥٠ نقطة لكل جواب من إجاباتك عن الأسئلة :
١ ج ، ٣ ج ، ٤ ج ، ١٦ ، ٧ ب ، ٧ ج
- احسب ٢٠ نقطة لكل جواب عن السؤالين الآتيين :
١٧ ، ٧ د .
- احسب ١٠ نقاط لكل جواب عن الأسئلة الآتية :
١ ب ، ٣ ب ، ٥ ب ، ٦ ب
- احسب نقطة واحدة لكل جواب عن الأسئلة الآتية :
١١ ، ١٢ ، ٢ ب ، ٤ ب ، ٢ ج ، ٦ ب
- لاتحسب شيئا لأى إجابات للأسئلة الآتية :
١٣ ، ١٤ ، ٥ ج
اجمع النقاط التى سجّلتها .
والآن نبدأ فى تحليل النتائج :

* إذا حصلت مابين صفر و ٦ نقاط :

جاذبيتك الشخصية تكاد تكون معدومة تقريبا .
وإن قدرتك على التكيف مع الآخرين تبدو ضعيفة ...

هل تشكو من أمراض عصبية " تشنجات ، تقلصات عضلية " ؟

أم أنت خجول ؟

إن الخجل يعوق كثيرا من الحياة الفكرية .

إذا كانت تلك حالك فحاول قراءة بعض المؤلفات التى تتناول طريقة التغلب على الخجل إنها تمنحك لمحة شيقة ومهمة عن ذلك .

* جمعت مابين ٧ نقاط و ٤٠ نقطة :

الخوف الذى تحسه غالبا تجاه الآخرين يمكن تفسيره ببساطة ومنشؤه يعود إلى طفولتك .

فى الحقيقة العداوة الخفية التى يغطيها هذا الرفض الخفيف للآخرين مبعثه شعور قوى بالسيطرة والنفوذ الذى انحرف عن هدفه الطبيعى الأصلى- الانفتاح على العالم الخارجى والتعاون معه - بتربية متشددة ومستبدة .

والشعور بالهوان وقلة القيمة الذى يحس به كل طفل يميل إلى رفعة وإلى دفعه نحو العالم المحيط به لكى يسيطر عليه ويستخلص منه مايرضيه ليعمل على تهدئة نفسه من التوترات التى يسببها هذا الشعور العابر .

وفى حالتك الخاصة ، جعلك مربوكاً تشعر بهوان نفسك كما لو كان ذلك

عجزا دائما .

وأنت لم تكتشف حاجتك إلى السيطرة إلا الألم والعداوة والرفض لأنها لم تجد ترضية فى الاقتراب المكافئ من الجو المحيط

إن مواقف الخوف بالنسبة إلى الآخرين تترجم بعد اليوم حاجتك لكى تعتبر متفوقا من جانب الآخرين فى حين أنك مقتنع بأنك لن تستطيع أن تجد أمامك سوى عالم معادٍ أو لا مبالٍ يرفض هذا التقويم الضرورى لتوازنك النفسى .

* إذا حصلت مابين ٤١ نقطه و٨٠ نقطه :

فى رأيك ، مامصدر هذا العناد المتصلب والمتشدد فى رفضك الثقة العفوية والتلقائية التى يطلبها منك الآخرون ؟

أهى قدرة خاصة على الحكم على الآخرين من أول نظرة ورؤيتهم على حقيقتهم - أى بحسب وجهة نظرك - مزعجين خبثاء ، مستعدين لخداعك واستغلالك ؟

أم أنه بالأحرى عجزك عن الاعتراف بأنهم مساوون وأنهم إخوانك البشر يشبهونك بما فيه من مزايا ومن عيوب ؟

أليس هذا عيباً فى الحكم على نفسك ؟

حاول أن تقلل من التفكير فى نفسك والتقليل من التفكير فى مايعتقد

الآخرون فيك وضع نفسك فى مكانهم وانظر إليهم فى نهاية الأمر بعينين أكثر ثقة وأكثر تساهلا مع أخطائهم الصغيرة

استفسر عن صحتهم وعن عملهم وعن مشاكلهم فتتوصل شيئا فشيئا إلى معرفتهم بصورة أفضل وتنسى نفسك قليلا وتنتهى إلى الاستنتاج أنهم ليسوا سيئين كما تصورت وأنهم فى نهاية الأمر قادرون على الإحساس بالأحاسيس نفسها التى تحسها أنت .

وهنا نجد أن جاذبيتك الشخصية متوسطة .

* إذا حصلت أعلى من ٨٠ نقطة ويقارب ٤٠٠ :

بهذه النتيجة لايستطيع أحد أن ينكر أنك تتمتع بجاذبية شخصية ملموسة من أولئك الذين يحيطون بك .

وسبب ذلك يرجع إلى طريقتك الواثقة والحماسية فى التصدى للحياة وفهمها .

أنت ترى فى الحياة الجانب الحسن من الأمور وتحياها بلا تحفظ ، والآخرون حساسون بالنسبة إليها وهم يسعون وراءك وأنت تعرف كيف تفهمهم وتهتم بهم ! .

* * *

هل تحسن الحكم على الآخرين؟

معظمنا يعتز ويتباهى أن لدينا قدرة خاصة فى الحكم على الآخرين ، ولكن بنظرة أكثر واقعية نجد أن معظم الناس سيجدون إذا راجعوا حساباتهم ومعارفهم أنهم ارتكبوا من الأخطاء فى الحكم على الآخرين أكثر مما يحسبون.

إن من يحسن الحكم على الآخرين يحاول أن يحتفظ بعقل مفتوح واقعى ويراعى ألا يكون متحاملا ولايطلق أحكاما سريعة أو متسرعة .

وفضلا عن ذلك فإن تسامحه بالنسبة إلى الزلات البشرية واعترافه بحق الآخرين فى ممارسة عاداتهم وتقاليدهم ومعتقداتهم يتيح له النظر تحت السطح والتأمل فى أعماق السلوك والشخصية .

إن هذا الاختبار يقدم الفرصة لاكتشافك مقدار النضوج والحساسية الصادقة فى حكمك على الآخرين .

* وأجب عن هذه الأسئلة بنعم أو لا :

١ - هل الأشخاص الذين تشعر بميل مباشر إليهم تكتشف بعد فترة خيبة أملك فيهم بعد مزيد من المعرفة ؟ .

٢ - هل عقدت اتفاقات تجارية سرعان ماندمت عليها ؟

٣ - هل تجد نفسك فجأة متيما بشخص من الجنس الآخر ؟ .

٤ - هل بعض المواقف الحرجة جعلتك فى موقف عدائى تجاه أشخاص من جنسية معينة أو من طائفة دينية أخرى ؟ .

٥ - أو هل بعض هذه المواقف حدثت مع أفراد معينين خلقت فيك شكوكا بالنسبة إلى الآخرين متشابهين من حيث المظهر أو الأسلوب ؟ .

٦ - هل تكتشف غالبا أنك خُدعت بذكاء من شخص لم يلجأ إليك إلا من أجل خدمة أو مصلحة خاصة كان يسعى إليها ؟ .

٧ - هل تتأثر بسهولة بالمظاهر ؟ .

٨ - هل تتورط أحياناً مع أشخاص محبين للسيطرة وأنانيين ؟ .

٩ - هل تقع مرارا فى خطأ ائتمانك أشخاصاً على أسرارك ثم يخونونك؟ .

١٠ - عند وقوعك فى مأزق أو مشكلة هل يخذلك كثيرون ممن اعتقدت أنهم جديرونٌ بالاعتماد عليهم للوقوف بجانبك ؟

* ولكى نحصل على النتيجة :

يجمع كل الأسئلة التى يكون إجاباتها بكلمة نعم .

* عندما تسجل سبعة إجابات بكلمة " نعم " :

يعنى ذلك أنك سيئ الحكم على الآخرين لأنك تترك العوامل العاطفية تسيطر على النظرة الواقعية

* أما تسجيل ست أجوبة بـ نعم

بمراجعة الأسئلة التى أجبت عليها بنعم يتضح لك العوامل التى غالبا ماتضلك وتبعدك عن الصواب عندما تقدر أو تحكم على الآخرين .

* ولكن إذا سجلت صفراً من حيث الإجابة بـ نعم :

فى هذه الحالة أنت فى حدود ضيقة جدا فى حكمك على الناس لأنك إنسان موضوعى متسامح وحاد الملاحظة وتتصف بالبصيرة الثاقبة .

* * *

هل أنت إنسان يمكن الاعتماد عليه ؟

هل هناك مدح لشخص أكثر من أن تقول له :
" إنك شخص يمكن الاعتماد عليه " .

ليس هناك صاحب عمل أو صديق أو شريك - كن واثقا من ذلك - حتي ولو لم يُبد ذلك دوما ، لايقدر كثيرا هذه المزية الأساسية فى الصديق الحقيقى ، وكذلك فى الموظف المخلص وحتى فى صاحب العمل الممتاز .

والآن هل بوسعك أن تدع الآخرين يعتمدون عليك ؟
هل أنت من أولئك الأشخاص الذين لايُشك فى أقوالهم ولا فى وعودهم، ولا فى قدراتهم ؟

* وذلك الاختبار يكشف لك حقيقتك :

أجب بصراحة عن الأسئلة التى ستُطرح عليك فيما يلى حتى لو أحسست أحيانا بالانزعاج .
ولك فى كل سؤال ثلاثة أجوبة نعم ، أحيانا أو ربما ، لا وعليك اختيار أحدهم :
الأسئلة :
١ - هل أنت قادر على تجاوز كل المزعجات أو العقبات لكى تلبى موعداً ما أو لكى تذهب إلى عملك ، حتى لو تطلّب منك ذلك مجهودا غير

عادى ؟

٢ – هل يُعهد إليك بمشاريع على درجة عالية من السرية ؟

٣ – هل تجد من تقترض منه مالا إذا مسّت الحاجة إلى ذلك ؟

٤ – هل يقرضك أصدقاؤك أدوات منزلية أو معدات عندما تطلب إليهم ذلك ؟

٥ – هل بوسعك القول إنك تبّر بوعودك دوماً ؟

٦ – هل يسرّ إليك أصدقاؤك بمشاكلهم فى الأوقات العصيبة ؟

٧ – هل تتوصل إلى المحافظة على بعض الهدوء فى الظروف غير العادية ؟

٨ – هل تستطيع التأكيد بأنه يؤثر عنك أنك تقوم بعملك بكل إخلاص وحتى النهاية ؟

٩ – هل أنت من أولئك الذين لايفوتهم القطار مطلقا ؟

١٠ – هل يُردد عليك أصدقاؤك أو ذووك أحيانا عبارة :

" ماذا كنت تفعل لو كنت مكانى ؟ "

ولحساب النتيجة تفعل الآتى :

احسب نقطتين فى كل مرة تجيب فيها بـ نعم .
ونقطة واحدة فى كل مرة تعطى الجواب أحيانا أو ربما
وصفرا لكل جواب بـ " لا " .
ولتحليل النتيجة :

* إذا حصلت على ١٧ نقطة أو أكثر :

يجب أن تعتبر نفسك " أنك شخص يمكن الاعتماد عليه "
ولا شك فى أن وضعك لحسن الطالع يتأثر بهذه الحالة .

* وإذا كانت النتيجة من ١٢ إلى ١٦ نقطة :
بالوسع الاعتماد عليك .. ولكن الطيش أو انعدام الفطنة ، أو غضبك السريع ، كل ذلك يجعلك أحيانا ترتكب أخطاء صغيرة بالوسع تجنبها بسهولة بملاحظتك لنفسك ومراقبتها عن قرب .

* أما إذا حصلت على نقاط من ٧ إلى ١١ نقطة :
إلى حد ما .. يمكن الاعتماد عليك ..

ومع أنك تتمتع باستعدادات ممتازة فإنك تفسدها غالبا بالافتقار إلى النظام أو الحذر .
اجتهد فى تنظيم كل شىء لكى تغدو شخصا يمكن الاعتماد عليه .

* وأخيرا إذا حصلت على أقل من ٧ نقاط :
إنه من المستحيل الاعتماد عليك .

وإذا لم تفعل شيئا للتخلص من هذا الحكم القاسى فإنك لن تلبث أن تعانى عواقب ذلك الوخيمة إذا كنت لاتعانيها الآن .

* * *

هل تتمتع بشخصية قيادية ؟

القائد أو الزعيم - بصورة عامة :

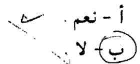
هو شخص يمارس سلطة على أشخاص آخرين ، ورئيس يؤثر فى الآخرين بمتابعة هدف حدده هو شخصيا .

وبالطبع هناك صور للزعماء بقدر ما هناك من زعماء ، وتختلف نفسيتهم كثيرا بحسب ما إذا كان المقصود مدير مؤسسة ، أو زعيما سياسيا ، أو قائدا لفرقة من الجيش ، أو رئيس فريق لكرة القدم " كابتن "

على أى حال هناك " نواة " ، داخل نفس كل الذين لهم كفاءة الزعيم .
هل أنت تتمتع بهذه المجموعة من المزايا التى تصنع القادة ؟.
هل يتعين عليك الاكتفاء بأن تكون مجرد " تابع " ؟.
هل يجعل منك مزاجك بحسب الظروف دليلا أو مرشداً أو شخصا يدع نفسه يُقاد ؟.

إن كل سؤال يتضمن جوابين ممكنين .
ضع "×" أما الحرف "أ" أو "ب" ، لكل سؤال يتفق أكثر ما أمكن مع الخط العام لطريقتك فى التصرف والتفكير .
ولا تنس أن الإجابة يجب أن تكون بعفوية وتلقائية وصراحة .

١ - فى فريق عمل ، هل أنت غالبا محور الاهتمام ؟ .



أ - نعم

ب - لا

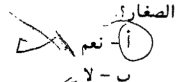
٢- فى مجال السُلطة ، هل تعتقد أن معظم أصدقائك يتفوقون عليك؟.



أ - نعم

ب - لا

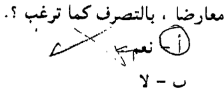
٣ - أنت وسط اجتماع بين زملائك : هل تشعر بالتردد فى قول ما يجول فى خاطرك دوما مواربة ، حتى عندما يكون ذلك ضروريا ؟



أ - نعم

ب - لا

٤- عندما كنت غلاماً ، هل كنت تميل إلى توجيه ألعاب رفاقك الصغار؟.



أ - نعم

ب - لا

٥ - هل تشعر برضا فكرى كبير عندما تقنع شخصا ما ، كان من قبل معارضا ، بالتصرف كما ترغب ؟.

أ - نعم

ب - لا

٦ - هل تُعرف بأنك إنسان متردد ؟.

أ - نعم .

ب - لا .

٧ - " مهما يُقال فإن كل ما يصنع من أمور فعاله في العالم لهو من عمل أقلية جدّ صغيرة من البشر المتفوقين " ؟.

أ - نعم .

ب - لا .

٨ - هل تشعر شعورا عميقا بأنك فى حاجة إلى مستشار يستطيع أن يدلك فى أنشطتك الوظيفية ؟.

أ - نعم .

ب - لا .

٩- يحدث للجميع أن يفقدوا نوعا ما رباطة جأشهم فى العمل ، ولكن:

أ - نوبات غضبك هل هى حدث سيء ؟.

ب - هل تبقى نوبات غضبك دوما تحت السيطرة ؟.

١٠ - معرفتك أنك شخص يهابه محيطه يمنحك ؟.

أ - ترضيه كبيرة .

ب - انزعاجا مؤكداً .

١١ - فى كل الظروف " جلسات العمل ، لقاءات الأصدقاء " ، هل تسعى إلى احتلال المكان الأفضل استراتيجيا حول الطاولة ، مثلا ، لكى يتسنى لك أن تفرض نفسك بيسر أكبر ؟.

أ - نعم

ب - لا

١٢ - هل يتفق الآخرون عموما على القول إن مظهرك الخارجي لسبب أو لآخر يخدع الناس ؟.

أ - نعم

ب - لا .

١٣ - أتعتقد أنك حالم ؟.

أ - نعم

ب - لا

١٤ - هل تثبط همتك بسهولة إذا لم يشاطرك المحيطون بك رأيك ؟.

أ - نعم

ب - لا

١٥ - بمبادرة شخصية منك ، هل اتفق أن نظمت جماعات ، أو اهتممت بالمنظمات ؟

أ - نعم .

ب - لا

١٦ - المؤسسة التى تتولاها لم تعط النتائج المتوقعة :

أ - تحاول إلقاء المسئولية على فريق ثالث .

ب - تتحمل كل مسئولية عن القرارات التى اتخذتها .

١٧ - أى هذين الرأيين يقرب من رأيك :

أ - الزعيم الحقيقى ينبغى أن يحقق عملا بنفسه ، حتى بالنسبة إلى التفاصيل الصغيرة

ب - الزعيم الحقيقي هو ذاك الذي يفوّض بعض سلطاته إلى معاونيه.

١٨ - مع من تُفضّل التعامل في شئون العمل ؟

أ - مع أشخاص محبّبين ولكنهم مهملون .

ب - مع أشخاص مسلطين .

١٩ - هل تتجنب كل نقاش حامي الوطيس نوعا ما يزعجك ؟.

أ - نعم .

ب - لا .

٢٠ - عندما كنت مراهقا ، هل اصطدمت بأوامر والدك أو فيما بعد بأوامر مُعلميك ؟.

أ - نعم .

ب - لا .

٢١ - في أي نقاش في العمل تتمتع بفن تحويل شخص كان معاديا لك إلى صفك ؟.

أ - نعم .

ب - لا .

٢٢ - إذا كنت في نزهة إلى الغابة أو الصحراء برفقة أصدقاء ، وقد ضللتم السبيل وخيم الظلام ويتحتم اتخاذ قرار .

أ - هل تطلب إلى الشخص الأكثر كفاءة أن يتخذ القرار " وفي النهاية ستكون أنت من يتخذ القرار "

ب - إنك تعتمد على الآخرين .

٢٣ - يُستحسن أن يكون المرء الأول في مدينته أو قريته على أن يكون الثاني في روما ، لو خُيرت ماذا كنت تفضّل :

أ - الأول في قريتك ؟

ب - الثاني في روما ؟

٢٤ - هل تُعتبر - بصورة عامة - شخصا ذا نفوذ كبير على الآخرين؟.

أ - نعم

ب - لا

٢٥ - اختبارات سابقة فاشلة جعلتك تقرر عدم اتخاذ مبادرات شخصية مهمة ؟

أ . نعم

ب . لا

٢٦ - هل رأيك أن الزعيم الحقيقي لجماعة ما هو :

أ الأكثر كفاءة ومقدرة

ب ذاك الذي يتمتع بقوة الإرادة والحزم .

٢٧ - خلال عملك هل تعرف دائما أن تحكم على الناس بدقة ؟

أ . نعم .

ب - لا .

٢٨ - هل تستطيع فرض احترام النظام حولك ؟

أ . نعم .

ب - لا .

٢٩ - في رأيك أي النظامين الآتيين " بصورة عامة " أفضل بالنسبة إلى حسن سير العمل في المؤسسة ؟

أ . مناخ " الحرية "

ب . مناخ " التسلط " .

٣٠ - أي واحد من هذين الملكين كان - في رأيك - الأكثر خيراً لفرنسا ؟

أ. لويس الرابع عشر ؟

ب . لويس السادس عشر ؟

٣١ - هل تشعر غالبا بالانطباع أن الآخرين يستغلونك ؟

أ . نعم .

ب . لا .

٣٢ - أى الطريقتين الآتيين يمكن أن تنطبق على طريقتك فى التعامل :

أ . صوت رنان ، رد سريع ، حركات معبرة ، نظر ثاقب .

ب . صوت مبحوح ، رد بطئ ، حركات متحفظة ، نظر حالم .

٣٣ - أثناء مناقشة بين زملاء العمل ، كنت وحدك ذا رأى معارض لمجموع المشاركين الآخرين ، ولكنك تشعر شعورا عميقا بأنك على صواب :

أ - هل تنسحب من المناقشة لأنهم دون مستواك الفكرى ؟

ب - هل تكافح إلى أقصى حدود إمكانياتك لفرض وجهة نظرك ؟

٣٤ - هل أنت من ذاك النوع التى ينهك نفسه فى العمل ؟

أ - نعم أعتقد أنهم يسموننى هكذا أحيانا .

ب - لا

٣٥ - إذا ألقيت عليك مسئوليات مهمة ، هل تشعر بالقلق بصورة مبالغ فيها ؟

أ - نعم

٣٦ - فى مجال العمل ماذا تفضل

أ - العمل تحت إدارة رئيس قدير

ب - العمل لحسابك الخاص " اعمال حرة "

٣٧ - لكى ينجح الزواج ويسير سيرا حسنا . يتعين فى الحقيقة أن يتخذ أحد الزوجين القرارات المهمة المصيرية " . فهل ذلك

أ - صحيح

ب - خطأ .

٣٨ - هل حدث مرة ان اشتريت شيئا لم تكن ترغب فيه حقا . من بائع ماهر ؟

أ - نعم

ب - لا

٣٩ - بدون تواضع ، هل تتمتع بحس التنظيم بدرجه أكثر ؟

أ - نعم . أعتقد ذلك

ب - لا

٤٠ - ماهو موقفك إزاء المصاعب والمشاكل ؟

أ - تفتر همتك بسهوله

ب - المصاعب تشحنك وتحثك

٤١ - هل لديك الشجاعه على توبيخ وتعنيف مساعد لك يستحق ذلك التعنيف ؟

أ - نعم

ب - لا

٤٢ - هل يُقال عنك أن أعصابك قويه بواجه بطريقه فعالة توبر الحياه الدائمة النشاط ؟ .

أ - نعم

ب - لا .

٤٣ - فى مجال السياسة ، ماهى الطريقة المثلى فى نظرك للمعارضة ؟

أ - المقاومة السلبية بلا عنف .

ب - الاضطراب الثورى .

٤٤ - إذا كان هناك ضرورة ، هل تعرف كيف تقاطع محدثًا ما سواء أكان هزليا مهزارا أو يتكلم بجدية ؟

أ - نعم .

ب - لا

٤٥ - هل تقتنع بهذا الرأى الذى يتضمنه هذا المثل :

" لكى نعيش سعداء ، لنعش مختبئين "

أ - نعم .

ب - لا

٤٦ - بدون مبالغة هل لديك الشعور بأن لكل إنسان إمكانيات لكى ينجز مهمة ما خلق لها ؟

أ - نعم

ب - لا .

٤٧ - بصرف النظر عن كل اعتبارات القدرات الخاصة والمواهب ، ماذا كنت تفضل أن تكون ؟

أ - فنانا معروفا .

ب - مدير شركة مهمة

٤٨ - مع أى نوع من الموسيقى تشعر أنك تجد نفسك ؟

أ - موسيقى ڤاجنر .

ب - موسيقى موتسارت .

٤٩ - هل تشعر بتأثر تجاه الأشخاص المهمين ؟

أ - نعم .

ب . لا .

٥٠ - هل شعرت أحيانا فى عملك بالاحباط لأنك صادفت إرادة أقوى من إرادتك ؟

أ - نعم .

ب - لا .

* * *

والآن نحلل النتائج :

ابحث في أعمدة الجدول التالي عن كل سؤال إذا كنت أجبت عنه بحرف "أ" أو "ب" ، وأحطه بدائرة .

السؤال	الإجابة	
	١	٢
١	أ	ب
٢	أ	أ
٣	ب	أ
٤	أ	ب
٥	أ	ب
٦	ب	أ
٧	أ	ب
٨	ب	أ
٩	ب	أ
١٠	أ	ب
١١	أ	ب
١٢	أ	ب
١٣	ب	أ
١٤	ب	أ
١٥	أ	ب
١٦	ب	أ
١٧	ب	أ
١٨	ب	أ
١٩	ب	أ
٢٠	أ	ب
٢١	أ	ب
٢٢	أ	ب
٢٣	أ	ب
٢٤	أ	ب
٢٥	ب	أ
٢٦	ب	أ
٢٧	أ	ب
٢٨	أ	ب
٢٩	ب	أ
٣٠	أ	ب
٣١	ب	أ
٣٢	أ	ب
٣٣	ب	أ
٣٤	أ	ب
٣٥	ب	أ
٣٦	ب	أ
٣٧	أ	ب
٣٨	ب	أ
٣٩	أ	ب
٤٠	ب	أ

السؤال	الإجابة	
	١	٢
٤١	أ	ب
٤٢	أ	ب
٤٣	ب	أ
٤٤	أ	ب
٤٥	ب	أ
٤٦	أ	ب
٤٧	ب	أ

هيمنه ٥٠ جواباً

منطقة خطره ديكتاتور

٤٥

٣٥ زعيم

٢٥ متوسط

١٥

٥ انقياد مراقَب صفر انقياد تام

انقياد

سلّم " الهيمنة - الانقياد " لريموند ب - كاتل
أين تقع شخصيتك فى ذلك السلم ؟

الآن راجع أجوبتك مسجلا كم دائرة هناك فى كل من العمودين ؟.

ويوسعنا الإشارة إلى كل من العمودين بالعبارتين اللتين ساقهما العالم النفسى الإنجليزى " ريموند كاتل " فى كتابه " التحليل العلمى للشخصيه".

١ - الارتقاء .

٢ - الانقياد .

نتيجة للأبحاث الهامة حول عوامل الشخصية وصف كاتل تحت الكلمتين الهيمنة - الانقياد ثنائية قطب نفسية مهمة .

" إنه معامل كاتل " ، وما اختبارنا هذا سوى تجسيد لهذا العامل .

وبفضل أجوبتك تستطيع الآن أن تقدّر فى أى مكان من سلّم " الهيمنة - الانقياد " تقف .

انظر الرسم المرفق وأشر إلى موقعك على هذا السلم بحسب عدد أجوبتك من العمود الأيسر من الجدول السابق .
احسب عدد الدوائر الموجودة فيه التى تحيط بأجوبتك .

العمود الأيمن هو حتما نتيجة طبيعية للعمود الأيسر .

* إذا حصلت على أكثر من ٢٥ جوابا فى العمود الأيسر :

فإن مزاجك يميل نحو القطب " الارتقاء ".
وابتداء من ٣٥ جوابا فى هذا العمود أنت تشعر برغبة قوية ولديك قدرات حقيقيه لكى تصبح زعيما :

أنت تتمتع بمزايا من مثل حسّ المسئوليات والطموح ورباطة الجأش والجرأة ، والثقة بالنفس ، والرغبة فى فرض الإرادة على الآخرين .. والكثير من الصفات التى تصنع الزعماء الحقيقيين .

مع ذلك وبتجاوز الـ ٤٥ جوابا يتحول حس السلطة لديك بصورة جلية واضحة إلى ديكتاتورية ... فاكبح جماح نفسك !!

* أما إذا حصلت على أقل من ٢٥ جوابا فى العمود الأيسر :

مزاجك لا يدفعك مطلقا نحو قيادة الناس .
ولكن ، إبتداء من ١٦ جوابا فحسب " أو أقل " ، فى هذا العمود ، فإن مزاجك يميل بوضوح نحو " الانقياد " :
أنت محبب ، وقلق ، وتضطرب بسهولة ، وتابع ، ولا تتحمل المسئوليات وتثبط همتك

بعبارة أخرى ، أنت تفتقر إلى كفاءات وإمكانيات الزعيم ، ولكن اطمئن فللزعماء كذلك مشاكلهم النفسية ، وثمة أساليب أخرى متاحة للإنسان كي تزدهر شخصيته وينجح في الحياة ، إلا أنك بعد كل شيء لعلك لا تشعر بأي ندم ، مفضلا هدوءك و علو شأنك شأن الحكماء بالمثل القائل :

" ولكي نعيش سعداء لنعش مختبئين " .

* * *

هل انت إنسان فضولى؟

إذا حدث شىء ما يثير فضولك فأنت ترغب ولاشك فى معرفة كيف ، ولماذا ؟ .

وفى هذا الفصل سنحاول أن نكتشف معا إذا كنت فضوليا بالنسبة إلى كل شىء ،أو إذا كانتْ شئون الحياة وأسرارها الصغيرة تجعلك غير مبالٍ بها.

* وعليك الآن الإجابة على هذه الأسئلة بنعم أو لا :

١ - عندما يُترك لك الاخنيار فى المطعم فهل تختار نوع الطعام الذى تعرفه جيداً ؟

نعم : صفر أو لا : ١ .

٢ - هل يردد عليك معارفك وأقاربك مرارا فى الأسبوع " لا تتدخل فى مالا يعنيك ؟

نعم ١ أو لا : صفر .

٣ - هل تبحث دائما لمعرفة " الخدعة " ، عندما تُشاهد لعبة الساحر ولاسيما عندما يكون من الصعوبة اكتشاف الخدعة ؟.

نعم : ١ أو لا " صفر .

٤ - عندما تقدم إليك هدية . هل تفتح العلبة الموضوعة فى داخلها بهدوء بفكّ العقد والخيوط بدلا من قطعها وتمزيق الورقة الملفوفة بها بيديك كليتهما للإسراع فى رؤية الهدية ؟.

نعم صفر أو لا " ١ .

٥ - هل من الضرورى معرفة ممَّ يتكون نوع ما من الطعام ، قبل أن تشعر بالرغبة فى تناوله ؟.

نعم : ١ أو لا " صفر .

٦ - هل سبق لك أن فككت جهازا ما لتعرف ممّ يتركب ؟.

نعم ١ أو لا : صفر

٧ - عندما تحمل سيدة أو شاب صندوقاً أو صُرّة ، هل تتساءل عمّا فى داخلها ؟

وهل تسألها عما فى داخلها إذا كانت رغبتك فى معرفة ذلك قوية شديدة ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

٨ - عند تبدأ فى قراءة رواية ما ، هل تنتقل إلى الصفحات الأخيرة منها لتعرف كيف ستكون النهاية ؟

نعم ١ أو لا : صفر

٩ - عندما تجد سيارة تعطلت وغطاء محركها مرفوع .

هل تقترب منها لترى وتسأل عن سبب عطلها ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

١ - هل تشاهد برامج التليفزيون بدون اختيار أم أنك تراجع البرامج المطبوعه لاحتيار ما يعجبك منها ؟

نعم : صفر أو لا ١٠١

* ولكى نستخلص النتيجة علينا الآتى :

احسب نقطة واحدة فى كل مرة تجيب فيها بـ " نعم " على واحد من الأسئلة ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ .

واحسب نقطة فى كل مرة تُجيب فيها بـ " لا " على الأسئلة ١ ٤ ، ١٠ .

اجمع النقاط التى حصلت عليها وألقِ نظرة سريعة على الحلول لمعرفة ما يعنى ذلك بحسب المجموع الذى تسجله .

* إذا أنت جمعت أكثر من ٧ نقاط :

فلست فضوليا وحسب بل إنك فى أحيانٍ امرؤ غير متحفظ وتسعى أحيانا إلى معرفة الأمور لمجرد الفضول .

* إذا جمعت بين ٤ نقاط و ٨ نقاط :

أنت تسعى باستمرار إلى الإفادة العلمية وهذا أمر يُحسب لك .

* إذا جمعت أقلّ من ٤ نقاط :

فأنت لست فضوليا البته ومن المؤسف أن تضيع فى بعض الأحيان فرصا طيبة للتعلم .

هل انت زوج مثالى ؟

لنعرف ذلك علينا بالإجابة بسرعة على الأسئلة الآتية :

١ - هل تلاحظ بعناية الطريقة التى تتبعها زوجتك فى اختيار ملابسها لكى تتمكن من إطرائها عند ارتداء ثوب جديد للمرة الأولى ؟.

نعم : ١٠   لا : ٣

٢ - هل تتبع طريقه معينة بحيث لا تنسى مطلقا الاحتفال بذكرى زواجكما ولو احتفالا حميما بسيطا ؟.

نعم : ١٠   لا : صفر .

٣ - هل تتجنّب الحديث فى أمور أخرى عندما تبدأ زوجتك فى التحدث عن مشترواتها من السوق وما ترغب فى شرائه ؟.

نعم : ٨   لا : صفر .

٤ - بأستثناء الحالات الطارئة ، هل تحرص على عدم حمل أى شىء إلى المنزل يمكنك إنجازه فى المكتب وهو يستغرق كل السهرة ؟.

نعم : ٧   لا : ١ .

٥ - إذا سمحت لك زوجتك بالتدخين فهل تدخن فى غرفة مغلقة وعندما تنتهى هل تتخلص من بقايا السيجارة المحترقة ولا تتركها فى صحن السجائر " المطفأة " ؟.

نعم ٩ لا ٣

٦ - هل تحمل بين آن وآخر زهورا أو هدايا صغيرة إلى زوجتك دون أى مناسبة محددة ، ولمجرد أن تثبت لها أنك تفكّر فيها ؟.

نعم : ١٠ لا . صفر

٧ - إذا حدث خلاف بينكما وقبل أن يتطور إلى الأسوأ وتتفاقم المشكلة وحتى لو كنتِ تعتقد أنك على صواب فهل تكون أول من يبدأ بالمصالحة عن طيب خاطر ؟.

نعم : ١٠ لا : ٢ .

٨ - هل تساعد زوجتك فى شئون المنزل كلما سنحت الفرصة لك ودون أن تمن عليها بذلك ؟.

نعم : ٨ لا : ٣ .

٩ - هل ترضى برحابة صدر أن تدعو إلى تناول الطعام على مائدتك أناسا تعتبرهم لسبب أو لآخر غير محببين إلى نفسك ولكنهم فى نظرها محببّون ؟.

نعم : ٩ لا : ٤ .

١٠ - هل تقضى معها يوم عطلتك بدلا من أن تخرج للقاء أصدقائك أو لتشهد مباراة رياضية لا تهتم هى بها ؟.

نعم : ١٠ لا : ٢ .

أما الآن فكيف نستخلص النتيجة ؟.

* إذا حصلت على ما بين ٨٠ ، ٩٠ نقطة " نعم "

فأنت زوج مثالى .

* من ٧٠ –٨٠ نقطة " نعم " :

أنت زوج تقترب من المثالية .

* من ٥٠ – ٦٠ نقطة " نعم " :

أنت إنسان يحلو للنساء أن يعشن معك ويكنّ شريكات لحياتك .

* من ٤٠ – ٥٠ نقطه " نعم " :

أنت زوج لا بأس به ! .

* أما إذا حصلت على أقل من ٤٠ نقطة " نعم " :

عليك أن تعدّل من سلوكك لكى تكون حياتكما المشتركة منسجمة أكثر مما هى الآن .

* * *

هل انت زوجة مثالية ؟

أجيبى عن هذه الأسئلة بنعم أو لا

١ - هل تستقبلين زوجك لدى عودته إلى المنزل بالابتسامة حتى لو كان مزاجك كئيبا أو متعكراً ؟.

نعم ٨ لا ٢ .

٢ - عندما تكونين قد نظفت منزلك ولّمعت أرضية المنزل ، هل تسمحين لزوجك بأن يتنقل فيه على هواه دون أن ينتزع حذاءه ويستبدله بالخفّ ؟

نعم : ٩ لا ٢

٣ - هل تحرصين عندما تجهّزين وجبات الطعام على طهو ألوان الطعام التى يفضّلها زوجك على سواها ؟

نعم : ١٠ لا ٢

٤ - إذا اقترح عليك زوجك مرافقته إلى إحدى دور السينما أو أحد المسارح ، هل تقبلين ولو لم تكن لديك رغبة فى مغادرة المنزل فى ذلك المساء ؟.

نعم : ٧ لا : صفر .

٥ - عندما يحدّثك زوجك عن مباراة فى كرة القدم أو عن كرة السلة

فهل تهتمين بدلك . علما بان الرياضه لا تلقى أى اهتماء منك .

نعم . ١ لا ٥

٦ - عندما يدعوك زوجك إلى تناول الطعام فى المطعم هل تشكريه دون أى اعتراض أو كنت تصارحينه بأنك كنت تفضلين شراء حذاء جديد ؟!

نعم . ٨ لا : ١ .

٧ - عندما يكون زوجك مستغرقا فى قراءة صحيفة . هل تتجنبين التحدث إليه لما روته لك جارتك ؟.

نعم ٩ لا . ٢ .

٨ - عندما يكون زوجك غارقا فى عمله . هل تكرهين نفسك على عدم الاستماع إلى مغنيك المفضل فى برنامج إذاعى او مرئى يقدم تلك الفقرة ؟.

نعم . ١٠ لا صفر

٩ - عندما تقومين بتنظيف بدل زوجك هل تعاليين اغراء التفتيش فى جيوبه ؟

نعم : ٨ لا ٣

١٠ - أتحرصين دائما على عدم ذم أصدقائه او العمل على تجنب لقائهم ؟

نعم . ٧ لا ٣

وتكون النتيجة كالآتى

* إذا حصلت على ما بين ٧٥ ، ٨٠ نقطة " نعم " :

فإنك تكونين زوجة مثالية حقا ويضرب بك المثل فى تحقيق التآلف والانسجام فى الحياة الزوجية .

* من ٦٥ - ٧٥ نقطة " نعم " :

أنت حقا زوجة قريبة من المثالية .

* من ٥٥ - ٦٥ نقطة " نعم " :

الحياة معك تُحتمل فأنت زوجة لا بأس بها .

* أما إذا حصلت على أقل من ٥٠ نقطة " نعم " :

هنا يجب أن تهتمى أكثر بتحقيق الانسجام والبحث عما يكدّر زوجك مِن تصرفاتك وتبتعدى عنها .

* * *

هل انت ام مثالية ؟

هذا الاختبار وضعه " جيشنت هويتاكر " ، ونُشر فى مجلة " طبيب العائلة " البريطانية

وعليك هنا اختيار الإجابة التى توافقك من بين أربع إجابات لكل سؤال.

١ - أى نوع من الأمهات أنت ؟.

أ - كاملة

ب - جيدة

ج - قد تكونين أسوأ .

د - حسنة

٢ - هل تقرأين كتابا أو تشاهدين البرامج التليفزيونية عندما ينبغى عليك أداء بعض الواجبات المنزلية ؟.

أ - مطلقا

ب - نادرا جدا

ج - غالبا

د - دائما

٣ - إذا كان ابنك سيئ السلوك حقا فماذا تفعلين ؟.

أ - الولد لا يكون سيئ السلوك حقا

ب - توضحين له بهدوء ولطف مبلغ خطئه لكى لا يكرر تصرفه ذاك .

ج - تصيحين فى وجهه وتهددينه ثم تضحكين للتعبير المرتسم على ملامحه

د - تصفعينه بقسوة ثم " تدللينه ثانية " ، إذا ما بكى .

٤ - إذا قلت مرة " لا " ، لابنك هل بوسعك أن تقتنعى بقول " نعم " ، بدلا من ذلك فيما بعد ؟.

أ - لا ، بالطبع

ب - نادرا جدا .

ج - أحيانا .. من أجل السلام .

د - أجل ولا سيما عندما تكونين منهمكة فى العمل وتفكّرين فى شىء آخر .

٥ - عندما تجهزين وجبات الطعام لطفلك الرضيع أو الذى أصبح يستطيع المشى بخطىً غير ثابتة هل :

أ - تتأكدين من أنها تحتوى على الكمية المناسبة والصحيحة من الفيتامينات والسعرات الحرارية ؟.

ب - تهتمين بأن تكون بسيطة وصحية ومذاقها طيب ؟.

ج - تقدمين إلى الأولاد ما يحبون وتأملين وتتطلعين إلى الأفضل ؟.

د - تصنعين مالا يأخذ منك جهدا أو وقتا ؟.

٦ - إذا صاح الأب وفقد أعصابه أمام أولاده فهل تلجئين إلى أسلوب معين فى رد فعلك مثل :

أ - لا تقولين شيئا لأن " الأب دائما على صواب " ؟.

ب - لا تقولين شيئا ، بل تعترضين على الأب فيما بعد ، بعد أن يأوى الأولاد إلى الفراش ، أو لا يكونون حاضرين بالمنزل ؟.

ج - تصيحين عاليا ؟.

د - تلجئين إلى الضحك ؟.

٧ - إذا عثر طفلك على مستحضرات التجميل الجديدة والغالية الثمن التى جاءتك هدية بمناسبة عيد ميلادك واستعملها ملطخا بها نفسه ووجهه ومنضدة الزينة هل :

أ - تقولين له : " ما أجمل منظرك ولكن دعنا ننظف هذه القذارة أليس كذلك ؟ " ، وتقومين بتنظيفه بلطف ؟.

ب - تقولين له : " أيها العزيز ما كان ينبغى أن تلمس ما يخص أمك " ثم تنظفينه بلطف أقل ولكن بهدوء ؟.

ج - تصيحين : " أيها الولد السيئ الطباع قليل الأدب " ، وتعمدين إلى إنقاذ ما تبقى من المستحضرات ثم تنظفينه بعنف مرددة :

" أنت تشعر بالألم لأنك تستحق ذلك " ؟.

د - تنفجرين باكية وتصفعينه وتمسحين وجهه بالمستحضرات ثم فى نوبة ندم تعمدين إلى تنظيفه كما فعلت فى الفقرة ج ؟.

٨ - إذا واصل طفلك سؤالك ومقاطعتك وأنت منهمكة فى قراءة مجلة مثلا أو منصرفة إلى عمل ما هل :

أ - تتوقفين عما تفعلينه تردين عليه أو تلعبين معه بدلا من ذلك ؟.

ب - تجدين لعبة قد يلهو بها ؟.

ج - تعطينه حلوى لتسكته وتلهيه عنك ؟.

د - تأمرينه بالصمت وتدفعينه خارج الغرفة وتوصدين الباب بشدة وراءه ؟

٩ - إذا قُطع زرار من معطفك أو فستانك وأنت على عجلة من أمرك وتهمّين بالخروج هل :

أ - تستبدلين قطعة الثياب ؟.

ب - تحيطين الزرار في مكانه دون أن تخلعي معطفك أو تشكيّ الإبره في جسمك ؟

ج - تستعملين دبوسا مكانه ؟

د - ترددين : " آه " ، لا بأس لعله لن يلاحظه أحد .. ؟

١٠ - إذا كنت منهمكة في العمل وابنك مافتئ يطرح عليك أسئلة سخيفة أو أكبر من قدرات فهمه ، هل :

أ - تجيبين عن كل سؤال بقدر معرفتك ؟.

ب - تجيبين عن البعض ثم تحاولين تحويل اهتمامه إلى القيام بشئ ما ؟

ج - " ماذا ، يا حبيبي " ، بغض النظر عن السؤال ذاته

د - تقولين: " يا إلهي الزم الهدوء ألا ترى أنني مشغولة ؟ ".

١١ - إذا أوقظت من نوم عميق في منتصف الليل على بكاء طفلك ، ففيم تفكرين على الفور وأنت تستيقظين ؟

أ - " يا لابني الحبيب ينبغي أن أسرع إليه فورا "

ب - " رباه ، أرجو أن يكون بخير ".

ج - " لكم هو مزعج ! فقد كنت مستمتعة بحلمي " .

د - " فانتظر برهة ربما يسكت وينام "

١٢ - إذا كان ابنك مريضا هل :

أ - تتركينه هادئا مرتاحا وتعتنين به عناية خبير وتقومين بشئون المنزل والطهي بنفس الهمة المعتادة .

ب - تُعنين به عناية جيدة وتقومين بكل شيء ما عدا الأعمال الروتينية الخفيفة الأقل أهمية دون أن تتعبي وتشعري بالاضطراب

ج - تمرّضينه بإخلاص وتقلقين عليه باستمرار وتدعين المنزل عرضة للفوضى وانعدام النظافة وتكتفين من الطعام بالمعلّبات وتنهين يومك منهوكة القوى ؟ .

د - ترفضين الابتعاد عن سريره إلا للاتصال بالطبيب هاتفياً فى فترات متلاحقة ، وينتابك الهلع إذا ما أصابته الحمى وارتفعت حرارته وتتركين كل الأعمال الروتينية المنزلية على عاتق زوجك ؟.

١٣ - ما هى أسعد فترات اليوم فى نظرك ؟.

أ - أى وقت يكون فيها الأولاد معك .

ب - الفترة التى يلعب الأطفال فيها بعد الغداء بعد الظهيرة .

ج - عندما يذهب الأطفال إلى أسرّتهم .

د - أى وقت لا يكون الأولاد فيها معك .

١٤ - عندما تصطحبين الأولاد لكي تقومى بالشراء فهل :

أ - يتصرفون تصرفا لائقا مهما طالت فترة التسوّق ؟.

ب - يتصرفون بأدب ولكنهم يسأمون بعد ساعتين ؟.

ج - يرفضون قبول ماتودين شراءه لهم ويطالبون بالهدايا عند الوقوف أمام المحل ؟.

د - يجلسون ويصيحون ويرفضون التحرك حتى تعديهم بشراء هدية لهم؟.

١٥ - إذا جاءتك ضيفة لتناول الشاى معك فهل الأولاد :

أ - يتحدثون إليها مهذبين ويصغون بانتباه ؟ .

ب - يجلسون بهدوء ويحتسون الشاى بأدب ؟.

ج- يتحدثون بأصوات سمجة ويرفضون قول "(إزيك) ، كيف حالك ؟"

ويضحكون بصوت مرتفع ودون سبب .

د - يرفضون التحدث إليها ويصيح بعضهم فى وجه البعض الآخر ويتعاركون وقد يلطخون السجاد ؟

١٦ - إذا استأت من ابنك لخطأ ارتكبه هل :

أ - يعتذر ؟.

ب = يبكى ؟.

ج - يناقش ويجادل ؟.

د - يضحك ؟.

١٧ - عندما تكونين مدعوّة للطعام عند أقربائك وتصطحبين أطفالك فهل أولادك :

أ - يأكلون كل ما يقدّم إليهم ويرددون دائما " من فضلك ، وشكرا " ؟.

ب - يأكلون معظم أنواع الطعام وعادة يرددون " من فضلك وشكرا "؟.

ج - يرفضون أكل الخضر ويرددون مثلاً إنهم يودّون تناول أنواع أخرى بدلا من هذا الأكل وهم لا يقولون لو سمحت أو شكراً إلا عندما يؤمرون .

د - يمدّون أيديهم دون استئذان إلى ما يرغبون فى تناوله ويسكبون كل ما هو قابل للإراقة ويرفضون أكل ما هو جيد ويتعاركون على قطع الشيكولاته .

١٨ - عندما تقدم إليك عمّة لك عجوز هدية قيمة على الرغم من ضعف إمكانياتها المادية فهل الأولاد :

أ - يطبعون على وجه العجوز الطيبة قبلة حب ؟.

ب - يقولون : شكرا لك جزيلا وخذى قطعة حلوى أخرى ؟.

ج - يقولون : " تناولت قطعة حلوى فلا تأخذى غيرها" ؟!.

د - ينقضون عليها وهم يقهقهون هازئين ؟.

* والآن كيف نستخلص النتيجة ؟.

اجمعي الآن ما أجبتيه :
احسبي ٤ نقاط إذا كان جوابك "أ".
احسبي ٣ نقاط إذا كان جوابك "ب".
احسبي ٢ " نقطتين إذا كان جوابك "ج".
احسبي ١ نقطة إذا كان جوابك "د".

* إذا جمعت ٦٥ نقطة أو أكثر فأنت واحدة من ثلاث :

١ - غير صادقة مع نفسك .
٢ - أنت مغرورة جدا وربما أولادك متزمتون صغار .
٣ - أنت تستخدمين مربية وقلّما تهتمين بأولادك على أيّة حال .

* إذا أحرزت أكثر من ٥٥ نقطة :

بوسعك تهنئة نفسك وينبغي أن يعتزّ بك أولادك .

* أما إذا أحرزت من ٤٥ إلى ٥٥ :
فأنت قريبة من المثالية .

* ومن ٣٥ نقطة إلى ٤٥ نقطة :

بوسعك فى هذا الموقف أن تتحسنى .

* ولكن إذا حصلت على أقل من ٣٤ نقطة :

فالأفضل هنا عدم قول شىء عن مدى السوء فى معاملة الأبناء ...
ولكن لا بأس فأولادك سيظلون على قيد الحياة ! .

* * *

هل انت شخصية غيورة ؟

من " قاموس حياة الزوجين " ، الفرنسى الصادر عن دار دونويل "للنشر" عام ١٩٦٩ ، نقول تعريف الغيرة كالآتى :

" هى الخوف من فقدان ما نحب ، وإثارة مشاعر عدوانية تجاه الخصم الحقيقى أو المزعوم " .

ولقد وصف ستندال هذا الشعور بأنه من أكبر الشرور وعلى الرغم من ذلك فإن هذا الشعور ليس له مظاهر سلبية

فإحساس الاشتهاء والإثارة الذى نستشعره لدى رؤيتنا سعادة الآخرين أو خيرهم ، وندعوه "الحسد " ، إذا ما بقى معتدلا فإنه يدفع أو يحثَ على العمل والنشاط وعلى التنافس للقيام بمثل ما قام به الآخرون على الوجه الأفضل .

وإذا ما طُبقت الغيرة على الإحساس الغرامى أو العاطفى فإنها تصبح وقاية ضد إغراءات الخيانة الزوجية الأمر الذى يتيح الاتحاد الزوجى الروحانى الذى تتطلّبه ثقافتنا

إنها تتضمن إعدادا للتفاهات الخاصة والتنازلات المشتركة المتبادلة وأما " دانيال لاغاش " ، المحلل النفسى وأستاذ علم النفس فى جامعة السربون الفرنسية فقد درس الغيرة الغرامية من مختلف نواحيها .

وعلى العكس من ذلك نجد الغيرة المرضية هى غيرة مبالغ فيها وهو يسمى هذا الشعور الطبيعى الموجود فى كل واحد منا "غيرة نفسية" فيقول : الغيرة هو الأمر غير الطبيعى " إنها رد فعل الشخص إزاء موقف محدّد من الخيانة أو التدخل " .

وقد تكون الغيرة كذلك عامل تقدم وتطور فضلا عن كونها ردّ فعل دفاعى للشخصية ، وهى تظهر فى وقت مبكر جدا وبصورة طبيعية لدى الطفل

وأول غيرة من قبله تتجه شطر أحد الوالدين من الجنس نفسه الذي يسلبه حب الأم " بالنسبة إلى الولد " ، أو الأب " بالنسبة إلى القيادة " . إن هذه الغيرة الأولى لهى ضرورية وأساسية فى تطور الطفل ونموه ، ومن أجل الحفاظ على حب الأم " أو الأب " ، فإن الولد " أو الفتاة " سيماثل نفسه مع منافسه أى أنه سيتخذه نموذجا .

وهذا النموذج سيقود تطوره ويتيح له دخول عالم الراشدين البالغين العقلاء .

وفى سن الرشد أو البلوغ فإن الحفاظ على نوع من المنافسة أو المزاحمة المستندة إلى الشعور بالغيرة قد يكون عاملا فى التقدم الشخصى .

غير أن الناحية الإيجابية لمثل هذا الشعور تتوقف حيث يبدأ الاضطراب

فى العلاقات مع الآخرين .

والآن ندخل فى الاختبارات فحل سؤال يتضمن ثلاثة أجوبة محتملة فعليك أن تشير إلى الحرف " أ " أو " ب " أو "ج" ، الموجود أمام كل جواب يُطابق أفضل ما يناسب أسلوبك فى التفكير .

ولا تنسى أن اختيار الأجوبة يجب أن يأتى بعفوية وبحسب أول انطباع وذلك بأن الخيارات الأكثر عفوية هى عموما الأكثر دلالة وتعبيرا !

الأسئلة :

١ - إذا أخبرك أفضل أصدقائك أنه وجد عملا شيقا ومهما جدا فما هو رد فعلك ؟.

أ - أفرح كثيرا من أجله لأنه بالطبع يستحق هذه الترقية

ب - أعتقد أن مثل ذلك لا يحدث لى ، فأنا لم يسعدنى الحظ بالنسبة إلى هذا الأمر .

ج - إذا كان وضعه حقا أهم من وضعى ، فأنا أخشى أن أبدو أدنى منه ، وأحب لكى أكون فى أحسن حالاتى أن أفيد من مثل هذه الترقية .

٢ - فى المجتمع ، إذا كان أحد الأشخاص محور كل الحديث الذى يدور فماذا يكون وضعك ؟.

أ - أحاول شخصيا أن أكون محط الأنظار والاهتمام برواية الفكاهات أو القصص المضحكة أو الشيقة .

ب - عندما يكون شخص ما محور الحديث فذلك لأن ما يردده هو ، بلا شك مهم ولا أرى لماذا سيكون ذلك غير مستساغ ، أنا أصغى إليه بسرور .

ج - ليس هناك أمر أصعب من ذلك بالنسبة إلىّ : يتفق لى فى مثل هذه الحالات أن أظل فى مكانى طوال السهرة .

٣ - خلال الأجازة هل تقبل " دون صعوبة " ، أن يقيم الشخص الذى تحبه علاقة صداقة مع سائر الذين يقضون معكما الأجازة ؟.

أ - لا أحب ذلك ، ولكن كل إنسان حر ءى القيام بما يحلو له ، وأتجنب التدخل .

ب - الأجازات إنما وجدت لكى يغير الإنسان أسلوب حياته المُعتاد ، من الطبيعى أن ينشىء الإنسان علاقات جديدة .

ج - إن الصداقات التى تنشأ فى الأجازة تبدو خطِرة ولطالما تسبّبت بمشاحنات فى هذا الصدد .

٤ - إذا كنت فى جلسة عائلية مع ابنك الصغير ، وإذا ضحك الموجودون من الأقوال التى يرددها ابن شخص آخر ، ما هى المشاعر التى تحسّ بها ؟.

أ - أستاء من هذا التفضيل وأبدأ فى الشك بمزايا ابنى .

ب - أنا أحترم كل الآراء .

ج - ابنى يساوى الآخر تماما والأسرة حمقاء إن هى تأثرت بأقوال ذلك الصغير .

٥ - هل تتزوج امرأة لها تجارب عاطفية عديدة ؟.

أ - هذا الأمر لا يدخل فى الحسبان ، وهناك مزايا أخرى تبدو لى

مناسبة .

ب – لا ، أخشى ألا تدوم علاقتها بى .

ج – لا ، ذلك بأننى لن أستطيع منع نفسى من لومها غالبا .

٦ – فى طفولتك ، هل كانت أمك تفضل عليك ولداً آخر من أولادها " أو إذا ما كنت وحيدا ، كانت تفضل عليك فردا آخر من الأسرة ، كأبيك ، مثلا " ؟.

أ – كنت أحاول عندما كانت أمى غير منصفة تجاهى ، مبدية تفضيلها شخصا آخر أن أثأر بجعلها تتألم كذلك بطريقة أو بأخرى .

ب – لقد تألمت كثيرا فى طفولتى إذ كنت أرى أمى تفضل شخصا آخر .

ج – لا أتذكر قضايا مهمة بالنسبة إلى هذا الموضوع .

٧ – فى المجتمع ، اذا كانت المرأة التى تحبها تجد سرورا فى الحديث مع شخص آخر ، ماذا تفعل ؟.

أ – ذلك لا يرضينى أبداً ، وأنتظر حتى نعود إلى المنزل لكى أصارحها برأيى .

ب – أتناقش مع أشخاص آخرين لأننى أجد ذلك أمراً طبيعيا تماما .

ج – أتتدخل فى حديثهما سواء سرّهم ذلك أو لم يسرّهم .

٨ – ألديك الانطباع بأنك لا تثير اهتمام الآخرين بقدر ما ترغب ؟.

أ – مهمة الآخرين بى بقدر ما أبذل من الجهد للإرضاء .

ب – أتساءل عما إذا كان فىّ شىء يثير الاهتمام، وأخشى ألا تكون صحبتى مستحبة غالبا .

ج – لا أبالى سواء اهتم بى الناس أو لم يهتموا ، فذلك شأنهم وليس

شأنى

٩ - إذا ما دعاك جارك لمشاهدة سيارته الفخمة فى حين أن سيارتك صغيرة ، ما هو رأيك فى ذلك ؟.

أ - أهنئه دون أن يكون لى أى فكرة مغرضة أو قصد خفى ، وإذا كان عندى سيارة صغيرة فلأنها تناسبنى .

ب - أتأمل السيارة معه ، ولكن هذا الغرض يسوؤنى بالأحرى .

ج - سأشعر بأننى مُهان قليلا لأننى لا أملك إلا سيارة صغيرة .

١٠ - إذا اعترفت لك شريكة حياتك بأنها خانتك ، ماذا تفعل ؟.

أ - سأكون تعسا جداً ، وكأن العالم ينهار فوقى .

ب - أعتقد أننى سأكون فريسة الغضب الشديد .

ج - ليس لى مفهوم احتكارى أو تملكى بالنسبة إلى الحب ، ولا أعتقد أن خيانتها كارثة فى حياتى الزوجية .

١١ - إذا كنتُ تعمل فى مكتب ، ورأيت زميلك يتلقى المجاملات أمامك مع رئيسه لكفاءته فى العمل ، ماذا ترى فى ذلك ؟.

أ - أرى أن المجاملات التى لها دواعى لا تؤلمنى فى شىء .

ب - أرى أنه ينظر إلى فى المؤسسة نظرة سيئة ، ومهما أفعل فلن يعترفوا بمزاياى .

ج - أرى أن زميلى ليس أفضل منى وسيأتى يوم يعترفون فيه بمزاياى .

١٢ - هل تنظر بعين الرضا إلى كون شريكة حياتك تمنح أولادك جزءا من الحب الذى كانت تكنّه لك فى الفترة الأولى من زواجكما ؟.

أ - أنا لا أحب أن يحدث شىء من ذلك أبداً ، إن حب الفترة الأولى

من الزواج ينبغى أن يدوم العمر بطوله .

ب - كل شيء ينقضي بعد أن تحب الزوجة شريك حياتها ، تحب كذلك أولاده ، إن ذلك حتما يقلل حرارة البداية ، ولكن ينبغى تقبّله .

ج - من الطبيعي أن تمنح الزوجة أولادها جزءا من حبها .

١٣ - هل ساورك أحيانا الشك بأن من تحبّ يود إخفاء شيء عنك ؟.

أ - كان عندى أحيانا هذا الانطباع ومع أننى حرصت على عدم إظهاره ، فقد تأثرت لذلك .

ب - إذا كان ثمة إخفاء ، فلا أحسب أن ذلك كان مقصودا ، إنه النسيان وحسب .

ج- كان عندى هذا الانطباع أحيانا ، وقد فعلت كل شيء لمعرفة الحقيقه حتى إن ذلك أثار مشاحنات .

١٤ - كيف تصرّفت فى صباك إزاء نجاح شخص من أفراد الأسرة يكبرك سناً سمعت الكثير عن المدح فيه والإشادة به ؟.

أ - كان صعبا على تحمل الإصغاء إلى الإشادات أمامى ، كان ذلك يسوؤنى إلى أقصى حد .

ب - حسبت أنه من الطبيعي أن ينجح ما دام أكبر منى سنا .

ج - كان يزعجنى أن يهتموا به ويجعلنى أتناهى بما سأفعل عندما سأبلغ سّنه سأتجاوزه وأتفوق عليه حتما .

١٥ - هل حدث أنك راقبت تحركات الشخص الذى تحبّه فى ذهابه ومجيئه وذلك فى غفلة منه ؟.

أ - حدث لى ذلك أحيانا

ب - لا ، ذلك بأننى واثق منه .

ج - غالبا ما وددت القيام بذلك ، ولكننى لم أنفذ قط هذه الرغبة .

١٦ - هل تحب كسب مال أوفر وأكثر ؟.

أ - أعتقد أن ما أحصّله يفى بحاجاتى .

ب - أجل ، أجد أنه بالنسبة إلى إمكاناتى بوسعى كسب مال أوفر ، وأحرص على تحقيق ذلك .

ج - أجل ، وإنه من غير العدل والإنصاف أن يكسب الآخرون مالا أوفر ولكنهم ربما كانوا جيدى التصرف أكثر منى .

١٧ - المنافسة أو المزاحمة تعنى تصنيف البشر بحسب قيمتهم :

هل تعتقد أن التصنيفات فى المدرسة مفيدة أو مضرة ؟.

أ - بالنسبة إلى كل الذين ليسوا الأوائل - إذاً غالبية التلاميذ - فإن التصنيفات مناسبة ، وبالتالى مضرة .

ب - التصنيفات توجد المنافسة ، ولكنها من دون فائدة : على كل شخص أن يستطيع العمل على إيقاعه الخاص دون أن يتدخل فى اللعبة شعور المرء بالعمل أفضل من الآخرين .

ج- من دون منافسة ليس هناك أى تقدم ممكن : التصنيفات مفيدة .

١٨ - هل تقوم بزيارة طويلة لأقرباء شريكة حياتك طواعية ؟.

أ - أجل ، ذلك بأننى أراهم دوما بسرور .

ب - أجد أن لشريكة حياتى ميل كبير إليهم وأختصر ما أمكن زياراتى لهم حتى مع الخوف من إثارة الصدامات .

ج - نعم ، ومع أن ذلك يضجرنى فإننى اجتهد دوما كى أبدو محبوبا من جانب أقربائها لأن حب شريكة حياتى لها كبير .

١٩ - عندما كنت تلميذا هل تمنيت يوما ما أن يمرض أذكى التلاميذ

فى وقت الامتحانات ؟.

أ - نعم ، كنت أحسب أننى بذلك أحلّ محله .

ب - لا ، فكونه تلميذا لامعا لم يزعجنى قط ، كنت أبذل ما بوسعى دون الاهتمام بالترتيب والتصنيف .

ج - لا ، ذلك بأنه حتى فى هذه الحالة لم أكن موهوبا إلى حدّ الحصول على هذه المرتبة .

٢٠ - هل ترغب فى معرفة كيف تقضى زوجتك وقتها عندما لا تكون معها ؟.

أ - لا أفترض أنها لا تطلعنى على كل ما تقوم به ، أنا أطرح غالبا أسئلة بالنسبة إلى تمضية وقتها .

ب - عندما تكون بعيدة عنى فهى حرة فى التصرف على هواها هذا ليس من شأنى .

ج - أود معرفة كيفية قضاء وقتها ولكننى لا أطرح أسئلة كى لا أحرجها .

٢١ - خلال عطلة نهاية الأسبوع تجد أن لديك عملا مهما يجب عليك إنجازه ، فإذا ما رأيت كل أصدقائك يذهبون إلى رحلة ترفيهية ماذا يكون شعورك ؟.

أ - أقول بينى وبين نفسى إنه ليس هناك عطلة نهاية الأسبوع واحده فى الحياة وبوسعى الذهاب إلى الرحلة مرة أخرى .

ب - يتولانى حقد وحسد داخلى لاضطرارى إلى البقاء محتجزا فى حين بوسع الجميع الخروج واللهو .

ج - أحاول إنهاء هذا العمل بأسرع مايمكن لكى أستطيع الإفاده مع

ذلك من عطلة نهاية الأسبوع .

٢٢ - عندما تدخل مكانا عاما برفقة المرأة التى أحببتها "شريكة حياتك" ماذا تشعر إذا كان لديك الانطباع بأن كل الأنظار مركزة عليها ؟.

أ - ذلك يزعجنى لأننى أخشى ألا أبدو ما ينبغى إلى جانبها .

ب - ذلك يقلقنى : أخشى أن تستغل ذلك .

ج - إذا ما حدث ذلك فإننى سأفرح كثيرا .

٢٣ - إذا أخبرك صديق لك أن زوجتك شوهدت برفقة رجل آخر ، ماذا يكون رد فعلك ؟.

أ - أطلب إيضاحاً ممن بلّغنى ومن شريكة حياتى .

ب - مبدأى ألا أعير هذا النوع من الثرثرة أى اهتمام .

ج - أشعر أن كآبة عميقة تنتابنى حتى لو لم يكن لهذه الشائعة أى أساس فلا يسعنى ألا أنزعج كثيرا .

٢٤ - فى حفلٍ ما أو اجتماع فى العمل لتكريم شخص ما ، تلاحظ أنك أقل مستوى من أصدقائك أو زملائك من حيث المظهر ، فما رأيك فى ذلك؟.

أ - ذلك يكدّرنى ، وأخشى أن أكون كريها مع الناس .

ب - أشعر بأننى مهان كثيرا لأننى لم أستطع أن أكون على مستوى الآخرين .

ج - أعتقد أن الناس لا يحكمون فحسب على الآخرين من خلال ملابسهم ولذلك لا أشعر بأى عقدة نقص .

٢٥ - هل ترضى أن تقضى شريكة حياتك بمفردها الأجازة ؟.

أ - ولِمَ لا ؟ عندما نكون متحابين ، تنتفى كل مشكلة .

ب - لا ، أخشى كثيرا أن تهيم بسواى إذ تجده أفضل منى

ج - الانفصالات القصيرة تؤجج نار الحب .

٢٦ - أجد زملاء الدراسة الذى يكمل دروسه مثلك ، يشغل اليوم منصبا أرفع من منصبك ، فما رأيك في ذلك ؟

أ - على الرغم من كون ذلك أسراً يصعب تحمله وتقبّله ، فأنا مضطر للاعتراف بأن الشهادات لا تكفى ، وأن المزايا الشخصية الارفع من مزاياى هى التى أتاحت له أن ينجح أكثر منى ؟ .

ب - أجد هذه الحالة كريهة ، ولكى أضع حداً لها ، أسعى إلى الافادة من شهاداتى للقيام بعمل أكثر أهمية من العمل الذى أمارسه حاليا.

ج - أنا لا أستاء من هذا الوضع .

٢٧ - زوجتك تجعلك تلاحظ الطرائف المستحبة التى تصدر عن رجل آخر ما هو رأيك ؟.

أ - مثل هذه الملاحظة تحفزنى ، أراقب بعناية هذا الشخص ، وأقارن تصرفاتى بتصرفاته

ب - من الطبيعى جدا الاهتمام بالآخرين ، مثل هذه الملاحظة لا تصدمنى .

ج - مثل هذه الملاحظة تؤلمنى كثيرا ، فيما مضى كانت زوجتى تخصّنى بكل عنايتها وإهتمامها وأنظارها ، ولم تكن لتلاحظ الطرائف والأساليب المستحبة لدى أى شخص آخر .

٢٨ - لك أصدقاء يتركون أولادهم فترات طويلة عند أهل الزوج أو الزوجة ، لو كنت مكانهم ، فهل تفعل الشىء نفسه ؟

أ - إذا كان أهل زوجتى مستعدين لاستقبالهم ورعايتهم ، فإننى

أعهد بأطفالي إليهم بكل سرور .

ب - أتركهم عندهم أقل وقت ممكن ، ذلك بأنني لا أود أن يكون حب أولادي لي أقل .

ج - إذا اضطرتني أسباب خاصة أو مهنية إلى ذلك ، فإني أعهد بأولادي إلى أهل والدتهم ولكن ذلك سيكون على كره مني .

٢٩ - - إذا لاحظت في إحدى الجلسات أن أحد الأصدقاء يروي قصة لجار لك في المقعد ولا يريد أن تسمعها ، كيف تتصرف ؟.

أ - أفعل كل ما بوسعي لكي أطلع على القصة ، حتى لو كنت أخشى أن يصفوني باللحوح .

ب - أتساءل لماذا لا يريدون رواية القصة لي ، وأشعر بالغيظ .

ج - مادامو قد اعتبروا أنه لا يحسن بهم أن يرووا لي هذه القصة فلا أسعى إلى معرفة أكثر من ذلك .

٣٠ - إذا اضطرت زوجتك بسبب ظروف عملها أن تتغيب عن المنزل فترة من الوقت ، ماذا تفعل ؟.

أ - هذا الانفصال مؤلم بالنسبة إلي ولا أدعها تذهب دونما توصيات متعددة .

ب - انتهز فرصة غيابها لتسوية بعض القضايا الشخصية .

ج - بقدر الإمكان اجتهد في مرافقتها .

٣١ - صديقان وعداك بقضاء عطلة نهاية الأسبوع في ضيافتك ثم اعتذرا في نهاية الأمر في اللحظة الأخيرة فماذا تفعل ؟.

أ - لا أجد صعوبة في الاهتمام بشيء آخر .

ب - أتأثر من هذا الاعتذار فهما بذلك قد أفسدا عطلة نهاية

الأسبوع بالنسبة إليّ .

ج - أتصل بهما تليفونيا لحثهما على المجيء مع ذلك وتمضية عطلة نهاية الأسبوع معي .

٣٢ - إذا وصلت رسالة موجهة إلى زوجتك أثناء غيابها عن المنزل ، هل تقرأها ؟ .

أ - أجل ، لأنني أتطلع شوقا إلى معرفة من يكتب إليها .

ب - لا ، على الرغم من رغبة كبيرة في ذلك ، فلا أريد أن يبدو على أنني اراقبها .

ج - لا ، ذلك بأن مراسلاتها لا تعنيني .

٣٣ - في العطلة ، وعلى شاطيء البحر هل حسدت السابحين على قوامهم الرشيق ؟.

أ - لا ، مظهري الجسدي لم يعقدني قط بالنسبة إلى الآخرين .

ب - أجل ، لقد دفعني ذلك إلى ممارسة التمرينات الرياضية .

ج - أجل ، لذلك كنت أكره دوما الظهور بلباس البحر ، فهناك كثيرون أفضل مني مظهرا .

٣٤ - أحد زملائك في العمل الذي مضى عليه وقت قصير في المؤسسة التي تعملان فيها يسند إليه منصب مهم تعتقد أنك تستحقه ، ماذا تفعل؟.

أ - أقدم استقالتي .

ب - أحسب أن هذا الزميل ربما كان يتمتع بمؤهلات وقدرات بحيث أسند إليه هذا المنصب ، أنا مستاء ، ولكنني لا أقول شيئا .

ج - أقابل صاحب العمل لاستيضاحه سبب ذلك .

٣٥ - هل حدث أن وبخت زوجتك على ولعها وشغفها بعملها أو بأي

هواية أخرى ؟.

أ - طالما لمتها على ذلك ، ولكننى أعجز من أن أفعل ذلك بحيث تهتم بى أكثر من عملها أو هواياتها .

ب - لا ، ذلك بأننى أعتقد أنه يستحسن أن يشغف المرء بشىء فى هذه الحياة .

ج - لطالما لمتها ، وقد تخاصمنا أحيانا حول هذا الموضوع

٣٦ - إذا حضرت حفلا رافقتها إليه وأنت لا تتقن الرقص ، هل تقبل بأن تراقص زوجتك شخصا آخر ؟.

أ - بالطبع ، فأنا لا أحب حرمانها من المتعة والرقص .

ب - أفضل أن نغادر المكان .

ج - لا يسعنى منعها من الرقص مع الآخرين ولكن ذلك يزعجنى .

٣٧ - إذا كان للمرأة التى تحبها أصدقاء شخصيون تقضى معهم وقتا طويلا ، كيف تتصرف ؟.

أ - لكى لا أتركها نهائيا أرافقها لزيارتهم وأحاول إنشاء علاقة بهم.

ب - أخشى أن تجد هؤلاء الأصدقاء أكثر منى تشويقا ولا يسعنى الامتناع عن التألم فى كل مرة تقوم بزيارتهم .

ج - من الطبيعى أن يكون لكل واحد علاقات خاصة ، أنا موافق كليا على قيامها بزيارتهم عندما ترغب فى ذلك .

٣٨ - هل تعتبر الغيرة دليلا على الحب ؟.

أ - أجل ، ذلك بأن المرء يخشى غالبا أن يفقد من يحب حقا .

ب - لا ، الغيرة شعور سلبى يقضى على الحب .

ج - أجل ، ذلك بأن انعدام الغيرة دليل اللامبالاه وعدم الاهتمام .

* والآن إلى النتائج :

فى أعمدة الجدول التالى أحط بدائرة الحرف "أ" أو "ب" أو "ج" ، الذى يطابق جوابك .

انظر الجدول الصفحة القادمة :

السؤال	الأجوبة			السؤال	الأجوبة		
	١	٢	٣		١	٢	٣
١	ج	ب	أ	١٨	أ	ج	ب
٢	أ	ج	ب	١٩	أ	ج	ب
٣	ج	أ	ب	٢٠	ج	ب	أ
٤	ج	أ	ب	٢١	ب	أ	ج
٥	ج	ب	أ	٢٢	أ	ج	ب
٦	أ	ب	ج	٢٣	أ	ب	ج
٧	ج	أ	ب	٢٤	ج	ب	أ
٨	أ	ب	ج	٢٥	ب	أ	ج
٩	ب	ج	أ	٢٦	أ	ج	ب
١٠	ب	أ	ج	٢٧	ب	ج	أ
١١	ج	ب	أ	٢٨	أ	ب	ج
١٢	أ	ب	ج	٢٩	أ	ج	ب
١٣	ج	أ	ب	٣٠	ج	ب	أ
١٤	ج	أ	ب	٣١	أ	ب	ج
١٥	أ	ج	ب	٣٢	ب	ج	أ
١٦	ب	ج	أ	٣٣	ج	أ	ب
١٧	ج	أ	ب	٣٤	ج	أ	ب
	ب	ج	أ	٣٥	ب	ج	أ

تحليل النتائج

* إذا كانت أجوبتك غالبها فى العمود "١"

غيرتك نشطة وحتى عدوانية ..

أنت تحسد الآخرين على نجاحهم وتخشى فقدان ما لديك ، وتستخدم عموما كل شىء لتحقيق رغباتك .

إن غيرتك تحفزك للهمة والنشاط وتحتاج إلى مقارنة نفسك بالآخرين لكى تتقدم .

• أنت لا تحب إخفاء مشاعرك ، ولا تسيطر غالبا على نوبات غضبك .

وإنك تؤكد بصورة واضحة تمكن الحب منك ولا تتراجع أمام مشاحنات الغيرة .

إذا تجاوز عدد أجوبتك العشرين ، فإن غيرتك هى أكثر عدوانية ويتعين عليك ألا تتجاوز الحدود التى يمكن أن يتساهل بها محيطك العائلى والوظيفى .

والغيرة المفرطة الزائدة عن الحد قد تكون سببا لألم كبير بالنسبة إليك وإلى الآخرين .

احرص على ألا تفقد أكثر مما تكسب ، وألا تكون جداً كثير الطلبات ، وألا تدع مشاعرك العدوانية تجاه الآخرين تظهر بصورة واضحة جليه وبطريقة مباشرة .

*** وإذا كانت أجوبتك غالبها يقع فى العمود "٢" :**

فإنّ غيرتك من النوع السلبى وأنت ضعيف .
إن أدنى خيبة أمل فى الوظيفة أو مجال الحب تبدو لك كأنها عدوان خطر ضد عالمك الخاص .

أنت تشعر أنك سريع التعب الإنهاك ..
وأنت تنقم على الذين يؤذونك إما بإظهار نجاحهم أو بعدم إظهار كل المحبة التى تتمناها .. حتى إنه قد يحدث لك أن تنقم على نفسك ، فتذلها وتستهين بشخصك ، معتقداً أنك غير جدير بأن تكون محبوبا ، وغير جدير بالحصول على الميزات التى يمكن ن يحصل عليها الآخرون .

فى علاقاتك مع الآخرين أنت حذر ، لا تجرؤ بسبب الخوف من الفشل وخيبة الأمل أن تعزم على أمر .

وأحيانا يكون لديك الانطباع بأن المقربين منك يخونونك ، وتخشى غالبا أن تكون الصداقة أو الحب موضع اختصام .
حذار إذا تجاوزت أجوبتك العشرين ، فأنك تكون ذا ميول خبيثة ، وقد

تنتهى مخاوفك الدائمة وشكوكك التى لاأساس لها فى الواقع ، والعرض المتواصل لآلامك ، إلى التسبب فى ضجر أفضل أصدقائك ، عندها تؤول إلى عكس ماتتمناه مبعدا عنك كل محبة وعاطفة .

* أما إذا كانت أجوبتك تقع غالبا فى العمود " ٣ " :

فأنت تظهر قليلا من الغيرة ، لاتبالى أو تهتم بنجاح الآخرين .. وتثق بصفة عامة بالناس ، الأمر الذى يقودك أحيانا إلى الفشل حذار هذا الغياب الظاهر للغيرة قد يجعلك غير متفاعل تجاه المجتمع والأشخاص الذين تحبهم.

وإذا كانت الغيرة المفرطة تؤذى العلاقات البشرية وقد تقوضها . فقد بيّن البروفيسور دانيال لاغاش أن الغياب الكلى للغيرة يشير إلى فقدان دفاعات الإنسان ضد التدخلات من الخارج .

لذلك ينبغى الاحتراس من ذلك وإلا فإنه يخشى أن تمر على هامش السعادة فى الحب وعلى هامش النجاح فى مهنتك ! .

* ومن منظور عام للاختبار وأجوبته :

نجد أن كل عمود يمثل موقفا سيكولوچيا مختلفا إزاء الحياة العصرية أو إذا شئت ثلاث درجات من التكيف أو الموافقة .

* العمود الأول :

يمثل صعوبة الرفض ، بوعى أو بلا وعى ، إزاء الحياة الحديثة .

* العمود الثانى :

موافقة مع الحياة الحديثة تترافق مع الاختيار والتمييز .

* العمود الثالث :

تأقلم زائد من جانب من يحيا باتحاد وثيق مع عصره .
إن العمود المسيطر فى أجوبتك يشير إلى الميل السائد ...
هذا الميل يبرز كثيرا ، بالطبع بقدر مايكون عدد علامات " × " فى لعمود أكبر .

* عندما يكون العمود الأول مسيطرا :

من المؤكد أنك تجد صعوبات فى التكيف مع الحياة الحديثة .
إن الاتجاهات الكبيرة فى عالمنا الآن والسرعة والتقنية والرفاهية ... تلائم مزاجك .
أنت تحلم بركن هادئ ، وبحياة أكثر بساطة وأكثر سكونا ، وبعصر مضى وانقضى ، وتدير ظهرك إلى كل ماهو حديث حقا .

وينبغى أن يطرح ذلك مشاكل فى حياتك المهنية والعائلية
اجتهد فى مكافحة هذا الميل والاتجاه ، لكى لاتصبح كارها لمجتمعك.

* عندما يكون العمود الثانى مسيطرا .

أنت تؤلف بصورة متناغمة بين مساوىء ومميزات عصرنا الحاضر الذى تتقبله ، ولكنك تبرهن عن تمييز وخيار .

وتستخدم أحدث مايكون من التقنيات ، إلا أنك لاتعلن بالأفكار الحديثة إلا بمقدار ماتبدو لك معقولة ومن دون أى أوهام أو تهويل .

وبالنسبة إلى المبالغات فى الحياة الحديثة تراك تتحملها دون أن تتبنى الدفاع عنها

* عندما يكون العمود الثالث مسيطرا :

أنت تسبح فى الحياة الحديثة مثلما تسبح السمكة فى الماء .
أنت على اطلاع تام بالمجريات والتقنيات الحديثة ، وتميل من فرط حماستك إلى امتلاك كل مستحدثات عصرك
موافقتك مع الحياة الحديثة ممتازة بلا شك ، ولكنها موافقة مفرطة تتم على حساب الثراء الداخلى والشخصية العميقة .

إن الموافقة الحقيقية هى تلك الموافقة المثمرة التى يواكبها جهد هو

شبه معدوم لديك .. فجاهد وكافح ضد هذا الميل والرغبة .

* عندما لايكون عمودا معينا يسيطر بصورة جلية :

إنها جملة نوع آخر صالح من الموافقة مع الحياة الحديثة .

أنت تتقبل بعض اتجاهات عصرك وتنبذ الأخرى ، ويدل ذلك على مزاج لديك بلا مرونة ولاجمال .
حاول تخفيض المتناقضات التى ينطوى عليها موقفك حتما .

وكوّن فكرة أكثر تنويعا عن الاتجاهات المختلفة فى الحياة الحديثة التى لاتيستحق ، ولاشك الشرف المفرط أو المهانة المفرطة اللذين تعزوهما إليها.
ولعلك وقد بلغت نهاية هذا الفحص الصغير للضمير ، قد كوّنت فكرة أكثر صوابا عن درجة موافقتك أو تكيفك مع الحياة الحديثة .

* * *

هل انت غريب الأطوار .. متقلب ؟

هل أنت إنسان شاذ فى تصرفاتك مخالف لما هو صواب غريب لاتقوم بالأفعال الطبيعية مثل الآخرين ؟

أجب عن هذه الأسئلة الأثنى عشر بكلمتى " نعم " أو " لا " ، فتعرف ماإذا كنت شخصا جديا أو تستحق لقب شخص غريب الأطوار ؟

* الأسئلة :

١ - هل تبدأ وجبة طعامك أحيانا بالحلوى أو الفاكهة ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

٢ - هل تقوم أحيانا بحركات تهريج سخيفة لإضحاك الآخرين ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

٣ - هل يحدث لك أحيانا أن تبدأ بالجرى دون معرفة السبب ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

٤ - هل تقوم بأول ثلاثة نشاطات فى يومك بالترتيب نفسه ؟

نعم : صفر أو لا : ١

٥ - هل تضحك أحيانا دون سبب معقول ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

٦ - هل تحافظ دائما على مواعيدك ؟

نعم : صفر أو لا : ١

٧ – هل تفضل أن تكون ملابسك مختلفة عن ملابس الآخرين ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

٨ – هل تتعمّد لبس جوربين مختلفى اللون فى كل قدم ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

٩ – هل تجمع الأشياء الغريبة " الأزرار ، العلب الفارغة " ... ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

١٠ – هل توجد فى جيبك عادة ثلاثة أشياء لافائدة منها ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

١١ – هل تقوم بحركات تنم عن الغضب وتعبيرات حادة مرعبة أمام المرآة ؟

نعم : ١ أو لا : صفر

١٢ – هل تضع دائما أغراضك نفسها فى الأماكن نفسها

نعم : صفر أو لا : ١

* ولنعرف النتيجة :

احسب النقاط التى تجمعت لديك

* إذا جمعت أكثر من ٨ نقاط :

للأسف فاسمح لى أن أقول إن هذه الشخصية فيها الجنون والعته ولامجال لأن يمل من هو فى حضرتك .

عير أن دلك سيسبب لك متاعب فى المنزل أو فى المدرسة • حسب السن .

* إذا جمعت بين ٤ نقاط و٨ نقاط :

فأنت محب للهو ولكنك لاتتجاوز الحدود مطلقا خوفا من أن تبدو سخيفا .

* إذا جمعت أقل من ٤ نقاط :

فأنت تلتزم جانب الرزانة والجدية وهذا أمر حسن ، ولكن ليس غريبا يوميا .

* * *

كيف تعرف مشاكلك وتتعامل معها ؟

فى هذا الفصل نحاول أن نساعدك على تفهم مشاكلك لتحديد بعض جوانب شخصيتك وسلوكك والتى تسبب لك هذه المشاكل ، وإلى معرفة صفاتك وطباعك التى تسبب لك الكثير من الصعوبات

ونقدم هنا سبعة اختبارات كل منها يهدف ويشير إلى معنى معين أو صفة معينة وعليك وضع علامة الموافقة أمام مايلائمك من عبارات :

*الاختبار الأول :

ويشير إلى عدم الرضا بالواقع :

١ - تشعر دائما بأنك لاتجد الوقت الكافى للقيام بالأعمال التى ترغب فيها حقا .
٢ - لديك انطباع دائم بأن المقربين إليك ينغصون حياتك ويقيدون حريتك فى التصرف .
٣ - تشعر غالبا بالغيرة والحسد تجاه أصدقائك عندما يحققون النجاح والشهرة أو يكسبون أموالا كثيرة
٤ - تشعر دائما بأنك سوف تحقق نجاحا وتقدما كبيرا ، إذا أمكنك تغيير مظهرك .
٥ - تعتقد أنك سوف تكون أسعد حالا إذا عشت فى مكان آخر

٦ - سوء الحظ لعب دورا كبيرا فى حياتك .

٧ - الظلم وعدم المساواة يجعلانك تغضب وتخرج عن شعورك

٨ - غالبا أنت تحسد الآخرين على نجاحهم الذى تعتقد أنهم لايستحقونه ، وأنه مجرد حسن حظ .

٩ - تعتقد حقا بأنك تستطيع إبراز مواهبك وتحقيق النجاح فيما لو كانت ظروف حياتك مختلفة .

١٠ - بسبب نشأتك وبيئتك الاجتماعية أنت محروم من بعض الإمكانيات وممارسة بعض الأعمال .

١١ - دائما تأمل أن يحدث شىء غير متوقع وأن يحالفك الحظ فى النهاية .

١٢ - تؤمن بالقدر وبأن لادخل للإنسان فى حياته على الإطلاق وأن أعماله محددة منذ مولده حتى موته .

١٣ - لاتشعر إطلاقا بأنك تحصل على ماتستحق من مقابل نظير عملك وجهدك .

١٤ - إن البعض لايتاح لهم أية فرصة ليتمكنوا من إثبات وجودهم والتعريف بقدراتهم .

١٥ - لاتستطيع أن تمنع نفسك من الحقد على أقربائك وذلك بسبب التربية التى نشأت عليها والتى تسبب لك الكثير من المشاكل العاطفية .

* تحليل النتائج :

قلة من الناس من يرضى تماما عن نفسه وعن حياته .

.وغالبا مايدفع عدم الرضا عن الحياة إلى الكفاح والسعى المستمر لبلوع مستوى أفضل من العيش وتنمية الإمكانيات وصقل الشخصيات .

وهكذا فقد أصبح عدم الرضا عن الحياة ، حافزا إيجابيا للإثارة وبذل المزيد من الجهد والعمل بقوة وحماسة من أجل بلوغ الغايات المنشودة .

وعلى العكس من ذلك فإن عدم الرضا يمكن أن يسبب الإحباط والحزن والغم .

- وفى هذا الاختبار بقدر مايكون مجموعك قليلا بقدر مايكون لديك الشعور بالسيطرة على وجودك والتحكم فى مسار الأحداث ومجريات الأمور وإجراء التغييرات التى ترغب فى إحداثها .

ويعنى ذلك أيضا أنك ترحب بتحمل المسئولية ويسعدك كثيرا تحقيق النجاح وتلوم نفسك كثيرا عن ارتكاب الأخطاء .

ويقبولك الاختيارى لمسئولياتك فى الحياة . فأنت تعرف جيدا أن عليك وحدك يتوقف تحقيق الإنجازات .

ولاتستسلم للظروف والعوامل الخارجية ولديك شعور راسخ بأن الذى يحدد مجرى حياتك هو أنت ، وماتتخذه من قرارات وتلتزمه من مواقف فى الحياة .

وحتى عندما يبدو أن الأحداث لاتسير على هواك فإنك تظل محتفظا بالقدرة على تغييرها والتقدم نحو بناء مستقبلك

وهذا الموقف هو أفضل مايستطيع الإنسان أن يتخذه تجاه تلك الظروف وعليك ألا تحيد عنه دائما

- وبقدر مايكون مجموعك مرتفعا بقدر ماتقل إمكانياتك للسيطرة على حياتك فأنت تميل غالبا إلى إلقاء اللوم على الآخرين لدى كل شيء يصيبك متناسيا دائما أن معظم المواقف التى تقابلك إنما هى نتيجة مباشرة لسلوكك ومنهجك فى الحياة وأن أغلب الصراعات التى تعيشها إنما هى بسببك أنت.

لقد اعتدت دائما أن تخلق الأعذار لنفسك ، ولكن يجب عليك أن تعرف أنك إذا رفضت الاعتراف بمسئولياتك الملقاة على عاتقك فإن ذلك قد يؤدى بك إلى عدم الاهتمام بنفسك أيضا والإهمال فى حقها

وأنت تميل دائما إلى اعتبار نفسك ضحية للعالم الخارجى المحيط بك ، عاجزا عن مواجهة المشاكل ، تفرض عليك الأحداث نفسها دون أن يكون لك أى قوة تمكنك من المقاومة أو حرية الاختيار .

إن كلاً منا لديه قدر من الشعور بأنه لعبة فى يد الأقدار ، ولكن هذا القدر يختلف من شخص لآخر .

كم مرة سمعت فيها أناسا يقولون إنهم مرضى أو متعبون أو تعساء بسبب مايواجهونه من ظروف قاسية .

والبعض الآخر يلومون ذويهم ويتهمونهم بأنهم سبب فشلهم وتقصيرهم .. ولكن يجب أن تعلم جيدا أن ذويك لم يفرضوا عليك كل هذه العقد والقيود التى تعانى منها والتى نشأت فى الواقع بسبب سوء تصرفك .

فعليك الآن أن تحاول التخلص من أفكار الماضى المؤلمة وأن تفسح المجال لعقلك حتى يتقبل التغيرات المحيطة بك وأن تتلاءم مع المواقف الجديدة وتبتعد عن كل مايدمر حياتك ويثبط من عزيمتك وهمتك .

إننا بالطبع نعترف ما للعوامل الخارجية من تأثير على حياتك ومشاعرك وما يلعبه الحظ من دور فى مستقبلك ولكن لاينبغى لك أن تعتمد على ذلك كلية وإلا فقدت القدرة على توجيه نفسك الاتجاه الصحيح

* * *

* الاختبار الثانى :

ويشير إلى صفة الاعتماد على الآخرين

١ - تميل إلى إضفاء صفات المثالية على الأشخاص الذين تحبهم وتظهر لهم إعجابك الشديد :

٢ - تجد صعوبة كبيرة فى اتخاذ القرارات مهما كانت أهميتها قليلة .

٣ - عندما يتجاهلك الآخرون أو يهزأون منك ثم يعتذرون إليك فإنك تسامحهم بسهولة .

٤ - تشعر بالحاجة لأن يفرض عليك نظام معين للعيش بدلا من العيش بطريقتك الحالية مستخدما قدراتك وأفكارك . X

٥ - عندما يكون عندك شك كبير حول احدى المشاكل فإنك تفضل تبنى أرا ء مختلفة حول هذا الموضوع ..

٦ - دائما تجد صعوبة كبيرة فى الإجابة على الأسئلة العاطفية لأنك لا تدرك حقيقة شعورك .

٧ - أنت غالبا تتقبل حكم زملائك وتعتبرهم يمتازون عنك فى أغلب النواحى . X

٨ - تفضل أن تكون حياتك قوية الأركان ثابتة البنيان وأن تكون وظيفتك فى الحياة وفى العمل محددة بوضوح .

٩ - لا تشعر بالسعادة الحقيقية أو السرور عند مشاهدتك للوسائل الترفيهية إلا إذا كان هناك شخص آخر يشاركك متعتك . X

١٠ - إن ذوقك كثيرا ما يتغير وتتغير معه الأشياء التى تفضلها تبعا

لتغير أسلوب حياتك ودخول أشخاص جدد فى دائرة أصدقائك .

١١ - عندما تقضى وقتا طويلا فى الانتظار فإنك تصاب بالقلق والضيق وتصبح عصبيا .

١٢ - من المستحيل بالنسبة إليك أن تتصور كيف ينظر الآخرون إليك وما هو رأيهم فيك ؟.

١٣ - غالبا ما تشعر بالضياع عندما تكون وحدك .

١٤ - عندما تكون أمامك مشكلة فإنك تتردد فى التعهد بشىء ملزم لك وتغير رأيك فيما يتعلق بتلك المشكلة .

١٥ - تثور كثيرا إذا استهدف شريك حياتك أو صديقك الحميم للسخرية أو التجريح .

* تحليل النتيجة :

إن كلاً منا فى حاجة إلى الآخرين وإلى الارتباط بهم وتبادل العواطف معهم والحصول على تأييدهم .

وأية علاقة إنسانية تعتمد على الأخذ والعطاء ..

فنحن نمنح الحب للآخرين ونمنحهم الاحترام والاهتمام وفى المقابل ننتظر الحصول على هذه الأشياء منهم أيضا .

ويكون الإنسان فى أسعد حالاته عندما يحقق التوازن بين ما يعطى للآخرين وما يأخذ منهم ، ولكن ذلك لا يتحقق إلا فى قليل من الحالات .

فهناك دائما الميل إلى السيطرة لدى البعض وكذلك الميل إلى الخضوع والاستسلام لدى البعض الآخر .

- فإذا حصلت على درجات قليلة فى هذا الاختبار فإنك قادر على العطاء بسخاء ولكنك تتجنب الاختلاط بالناس إلى حد ما .

ولديك صورة واضحة عن نفسك وتشعر بحقيقة مشاعرك ودوافعك ، ومن الممكن أن تتأثر أفكارك قليلا بالمؤثرات الخارجية ولكنك تظل فى النهاية مستقلا بشخصيتك تتصرف بالطريقة التى تراها ملائمة وتثق فى أحكامك الخاصة وبقدر ما تكون مستقلا تزداد قوة شخصيتك وجودة أعمالك .

أما بالنسبة إلى الأزواج فإن اعتماد الزوجين على بعضهم البعض يعزز وجودهما المشترك ويدعم فرص نجاحهما أكثر مما يقللها .

أما علاقتك مع الآخرين فإن الحب المتبادل والاتصال العقلى هما اللذان يقويان هذه العلاقات أكثر من الرغبة فى حب الآخرين والاندفاع إليهم من جانبك فقط .

ومهما كانت قوة حاجتك إلى الآخرين وحبك لهم فإن لديك القدرة دائما على أن تعيش بمفردك وحيدا بمعزل عن المجتمع دون أن تتحطم نفسيا مثل الآخرين .

- أما إذا حصلت على مجموع كبير فى هذا الاختبار دلّ ذلك على قوة إتجاهك نحو الاعتماد على الآخرين والخضوع لهم والانقياد إليهم دون أن يكون لديك الإرادة العقلية فى الابتعاد عنهم .

وربما كان لديك نوع من الخوف من الأشخاص المتسلطين ورغم ذلك فإنك فى حاجة إليهم وتطلب مساعدتهم دائما .

وأنت أيضاً قد تتمسك أحيانا بالعادات والتقاليد الاجتماعية ولكنك فى نفس الوقت تهاجمها علنا وتنقدها لأنها تفرض عليك نوعا من القيود .

إن كل إنسان منا يبدأ حياته معتمدا على سواه ، ثم تدريجيا يبدأ فى الاستقلال والاعتماد على نفسه بعد أن يصل إلى مرحلة البلوغ والنضوج .

ولكن يبدو أنك لاقيت بعض المشاكل أو المصاعب التى حالت دون بلوغك هذه الدرجة من الاستقلال الكامل بنفسك .

وعندما تحاول ذلك فإنك تجد صعوبة كبيرة فى مواجهة الحياة وفى فهم نفسك ولكن ليس الأمر سيئا إلى هذه الدرجة دائما فنحن نجد أن طبيعة

الكثيرين من هذا النوع الذى يعتمد على الآخرين تميل إلى الطيبة وإظهار الود والعطف .

والشخص من هذا النوع يتجنب دائما المواجهة مع نفسه ، وذلك بالتواجد دائما مع الآخرين واللجوء المستمر إليهم والاعتماد عليهم ... لأنه يشعر بعدم الأمان والخوف عندما يبقى وحيداً

ومن الممكن أن تكون بداية استقلالك والاعتماد على نفسك بمعرفة هذه الحقيقه التى ربما لم تحاول مواجهتها وهى أنك دائم الاعتماد على الآخرين ولتحاول تقوية إيمانك بنفسك وبذل الجهد المخلص حتى تنمى شخصيتك المستقلة شيئا فشيئا ..

* * *

*الاختبار الثالث :

ويشير هنا إلى الخوف من الفشل :

١ - تفضل ألا تجرب بعض الأمور التى،تعلم مقدماً أنك لا تجيدها
٢ - بصفة عامة أنت لا تحب الرياضة أو الألعاب .
٣ - أنت ترى الناس يقلقون كثيرا بسبب " ماذا تفعل " ، ولا يهتمون كثيرا " بمن أنت " .
٤ - لا تتغير أحوالك ولا تتبدل أفكارك بسبب أحوالك المادية .
٥ - إذا كان لك طموحات شخصية فأنت تفضل الاحتفاظ بها لنفسك ولا تشعر بالحاجة إلى أن تحدث الآخرين عنها
٦ - عندما تشعر بأنك عرضة لامتحان ما فإنك تصبح عدوانيا جدا
٧ - لديك الانطباع دائما بأنك تبذل أقصى ما فى وسعك من جهة .
٨- لا تتحمل أن يراك أحد أثناء محاولتك تأدية أحد الأعمال الصعبة.
٩ - تعتقد أن الأعمال والمجالات التى يسيطر عليها جو المنافسة هى أعمال صبيانية وقليلة الجاذبية .
١٠ - تفضل أن تمارس أحد الأعمال التى تلائم قدراتك ولا تتطلب منك أن تبذل مجهودات كبيرة .
١١ - ليست لديك رغبة فى السعى وراء تحقيق أهداف أو مواجهة تحديات يرفضها الآخرون أو لا يقبلها المجتمع
١٢ - أنت دائما تجد صعوبة فى مباشرة أى مهمة تضطلع بها .
١٣ - تعتقد أن النشاط الذى يبذله الآخرون يهدف فى المقام الأول إلى

التأثير فى محيطهم أكثر مما يهدف إلى السمو الذاتى

١٤ - تعتقد اعتقاداً راسخا بأن المجتمع فى صورته الحديثة أصبح يعانى من اختفاء القيم والتقاليد

١٥ - تشعر غالبا بأنك شخص مختلف عن الآخرين

* تحليل النتيجة

من الطبيعى أنه لا يوجد إنسان يحب الفشل

وتحقيق النجاح أهم أهداف الإنسان فى كل المجتمعات لدرجة أن الفشل يعتبر خطيئة وعاراً فى كثير من الأحيان .

ولكن لا يغيب عن بالنا أن الحياة بها الكثير من الآمال والأهداف التى يصعب بلوغها وتحقيقها ربما بسبب الظروف أو الإمكانيات أو العديد من الأساليب وبالتالى فيجب علينا أن نتقبل فكرة الفشل فى بعض الأحيان بدون هذه الحساسية

- إن حصولك على مجموع قليل فى هذا الاختبار يدل على أن لديك القوة على تحمل الفشل دون أن تنزعج كثيرا ودون أن تهتز ثقتك بنفسك كثيرا

وبما أنك لا تهتم كثيرا بما أصابك من فشل فى تجاريك السابقة ولا تعلق عليها أهمية كبيره فإنك لا تشعر بالخوف عند بدايتك للمشاريع

الجديدة أو للأعمال الصعبة أو الخوض فى أنشطة غريبة عليك .

وبسبب استعدادك الدائم للمغامرة دون خوف من الفشل فإن فرص النجاح تكون كبيرة لأنك تستطيع توجيه جهودك نحو أهدافك بوضوح ويدفعك التفاؤل للنجاح الذى تهتم بتحقيقه أكثر من خوفك من الفشل .

وبهذه الطريقه فأنت تعرف جيداً كيف تكافح من أجل بلوغ هدفك ويمكنك الشعور بالسعادة لكفاحك وسعيك المستمر من أجل النجاح ،وفى نفس الوقت يمكنك الاستفادة من أخطاء الماضى وتجنب هذه الأخطاء .

- أما حصولك على مجموع كبير فى هذا الاختبار فهو يدل على أنك تنظر إلى فكرة الفشل باهتمام كبير ولديك خوف شديد منها ..

وهذا الخوف يغلق أمامك أبوابا كثيرة للنجاح والوصول إلى أعلى المستويات التى فى إمكانك تحقيقها باستغلال قدراتك الحقيقية بأفضل صورة .

ومن الملاحظ أن كثيراً من الأشخاص لا يعترفون بطموحهم ويحددون لأنفسهم أهدافا محدودة للغاية ذلك من أجل حماية أنفسهم من الفشل ، وبذلك يمكنهم بلوغ هذه الأهداف السهلة بدون تعريض أنفسهم للخطر ..!!

ومن الطبيعى أن من لا يحاول خوض التجربة فإنه لن يفشل فيها !!

ومع هده الوسيله الدفاعيه قد يحاول الشخص ،ن يتمسك ببعص الأوهام التى يتصور فيها نفسه قد حقق النجاح فى شكل انتصار رياضى أو عمل فنى مبدع أو عمل أدبى الح

ودلك الوهم الذى يعيش فيه هذا الشخص قد يؤدى به إلى الفشل الدائم ويقضى على فرص النجاح لأن تحقيق هده الأهداف يصبح مستحيلا

ولذلك فمس الضرورى أن تكون الأهداف المراد بلوغها ليست سهلة بل يجب أن تكون على درجة كافية من الصعوبة

وذلك حتى يمكن أن تثير حماستك من أجل تحقيقها . وفى نفس الوقت يجب أن تكون أهدافا واقعية حتى يمكنك النجاح

إن الخوف من الفشل له تأثير سىء للغاية على الذهن البشرى ، وبالتالى فإن تغيير موقفك ضرورى للنجاح

ولا تتمسك بعناد بهذه القواعد السلبية التى تضعها لنفسك وعندما ترتكب أخطاء فلا تدرجها على الفور فى سجل الفشل وتضيفها إلى رصيدك السابق الذى صنعته لنفسك

إن الصعوبة تكمن فى أنك تشعر بالرعب والخوف نتيجة لتغيير موقفك نحو نفسك

فيبعى عليك أن تعترف بأنك أخطأت فى سلوكك نحو نفسك وأنك قد أفسدت جزءا من حياتك

وأن اللوم والعتاب وتأنيب الضمير ليس ضررا عليك بل إنه قد يصبح ظاهرة صحيه إذا كانت تحقق لك قدراً أكبر من التعبير عن نفسك وتعمل كمؤشر لعلاقاتك الخارجية الصحيحة .

ولا يجب أن تنظر إلى كل الأمور فى الحياة بمنظار الفشل والنجاح .. فعندما تكون فى نزهة أو فى رحلة ترفيهية لا يكون من الصواب أن تفكر فيما حققته من نجاح وما جنيته من فشل .

إذا نجحت فى انتزاع فكرة الخوف من الفشل التى تسيطر على أفكارك فإنك سوف تنجح فيما تقوم به من أعمال وتنطلق إلى أهداف أكبر وأكثر قيمة دون قلق من الفشل

* * *

* الاختبار الرابع

ويشير إلى : هل أنت إجتماعى أو خجول ؟ .

١ - تنزعج كثيرا لدى مشاهدة المشاهد الخليعة فى السينما أو على شاشة التليفزيون عند حضور الآخرين .

٢- تضطرب بسرعة عندما ينظر إليك الآخرون .

٣- تشعر شعورا سخيفا بأن انفعالاتك تظهر بوضوح عندما تتحدث إلى شخص يجذبك كثيرا.

٤- يصيبك الغضب الشديد عندما يحاول الآخرون اقتحام حياتك الخاصة وطرح الأسئلة الشخصية عليك.

٥- تصاب بالحساسية الشديدة عندما تكون بصدد الاجتماع مع أشخاص للمرة الأولى.

٦- غالبا ما تخجل من تخيلاتك الجنسية.

٧- أنت حذر للغاية فى قبول مجاملات الجنس الآخر.

٨- بعد اللقاءات الاجتماعية مع الأسرة أو مع الأصدقاء تدور التساؤلات فى ذهنك دائما عما إذا كنت قد أحسنت التصرف وقلت ما ينبغى أم لا ؟ وما هو الانطباع الذى يمكن أن تكون قد تركته لديهم؟

٩- عندما تكون بصدد تأدية عمل ما أوإنجاز أحد المهام فأنت تتجنب دائما الأشخاص الذين تميل إليهم حتى أنك تتصرف أحيانا كما لو كنت تكرههم.

١٠- تكره كثيرا التصاق الناس بك واقترابهم منك وذلك عندما لا

تكون على معرفة جيدة بهم.

١١- تحتاج إلى وقت طويل حتى يمكنك أن تسترخى وتهدئ أعصابك عند وجود أشخاص آخرين من حولك.

١٢- عندما تتحدث مع أحد الأشخاص الذين تلتقى بهم لأول مرة فى حفلة أو سهرة هل يدور فى ذهنك دائما هذا التساؤل " هل يسعى إلى التحدث معى حقا أم أنه ينتظر اللحظة المناسبة للإفلات منى ؟

١٣ - تدور تخيلاتك حول الأشخاص كثيرا ولكنها لا تتحول أبداً إلى علاقات حقيقية .

١٤ - يظل الشك يراودك برغم أن حبيبك قد صارحك بأنه يحبك.

* تحليل النتيجة :

إن شخصية الإنسان تظهر الكثير من خصائصها وتعبر عن نفسها من خلال الاتصال الاجتماعى مع الآخرين ، وبالتالى فإنك تقول عن فلان إنه شخص خجول للغاية بينما تقول عن آخر إنه شجاع وصريح فى مواجهة الآخرين .

- إذا حصلت على مجموع ضئيل فى هذا الاختبار دلّ ذلك على قدرتك وإمكانياتك لاكتساب الأصدقاء وإقامة العلاقات مع الآخرين على قدم المساواة .

يمكنك التعبير عن نفسك دون خوف من لوم الآخرين وتأنيبهم لك ،

وكذلك إظهار انفعالاتك دون رهبة .

تبدو واقعيا فى تعاملك مع الآخرين وليس لديك ما تخفيه عنهم ولا تجد بك حاجة إلى اختلاق الأكاذيب لتسردها على مسامعهم .

- وحصولك على مجموع كبير فى هذا الاختبار يشير إلى ضعف شخصيتك الاجتماعية واهتزاز علاقاتك بالآخرين .

فأنت ربما تعتقد بأنك لست مغرما بالآخرين بدرجة كافية أو لست مقبولا من الناحية الاجتماعية أو ذكيا وإنك تفتقد إلى الجاذبية والتشويق .. وربما كان لديك إحساس بأن الآخرين يرون دائما عيوبك التى تحاول أن تخفيها عنهم ولكن يجب أن تعلم فى المقابل أنهم يستطيعون رؤية مزاياك !!

وبالتالى فإن إحتكاكك بالآخرين ووجودك وسط مجموعة من الأشخاص يجعلك قليل الثقة فى نفسك شديد القلق .

أنت منهمك فى نفسك كثيراً ما تستغرق منك عيوبك معظم وقتك للتفكير فيها حتى إنك لا تستطيع الاهتمام بشخص آخر .

ومما يجب أن نذكره أن الخجل يتأثر فى كثير من الأحيان من أننا نحاول أن نكون شخصا آخر غير أنفسنا الأمر الذى يسبب الخوف من

فينبعى عليك أن تعرف نفسك تماما وأن تتقبلها كما هى وذلك قبل أن تفكر هل يتقبلك الآخرون أم لا !!.

لأنك بالتأكيد إذا شعرت بالارتياح مع نفسك فسوف تكون سعيداً مع الآخرين .

* * *

* الاختبار الخامس :

ويشير إلى الخوف من المجهول .

١ - تخاف أن تحترق الشمس ثم تختفى من الوجود تماما .
٢ - تتعجب احيانا كيف يستطيع الناس الاحتفاظ بتفاؤلهم وتسامحهم برغم هذا الشر والفوضى التى تجتاح العالم
٣ - تشعر أحيانا بالرعب والفزع دون أى سبب واضح لذلك
٤ - من المستحيل عليك أن تدرك لماذا يكون الإنسان بهذه القسوة الوحشية .
٥ - تخاف أن يصيبك الأرق بسبب خوفك الشديد من الموت .
٦ - من التساؤلات الغريبة التى تدور بذهنك أحيانا تساؤلك عما يمكن أن يحدث لك اذا كنت نملة أو زهرة مثلا !!
٧ - أحيانا تجتاحك المشاعر الدينية والصفاء الروحى
٨ - أحيانا يراودك الشعور بالضياع لوجودك فوق كوكب يدور فى فضاء لا نهائى .
٩ - تشعر بالقلق والخوف كثيرا لدى التفكير فى عدم إمكانية حل مشاكلك الشخصية .
١٠ - لديك شعور قوى بأن جسدك سريع الاستسلام للمرض وتدرك جيدا مدى ضعف الجسم البشرى .
١١ - لديك دائما أفكار سوداء تثير القلق عن الأشباح أو المواقف الرهيبة التى يمكن أن تحدث ... الخ .

١٢ - يصيبك أحيانا الشعور بالضيق الشديد بسبب ضآلتك المتناهية وعجزك الواضح وانعدام أهميتك فى هذا الكون الشاسع المترامى الأطراف.

١٣ - تراودك أحساسيس بالنفور وربما بالغثيان نتيجة لموقف بعض الأشخاص الدى يدل على عدم التسامح والعداء.

١٤ - لاتتوقف عن التفكير فى الحياة وسّرها وما بعد الحياة وهو الموت.

١٥ - لديك انطباع قوى بأنك ستصبح مجنوناً يوما ما بسبب أوهامك وتخيلاتك الغريبة .

* تحليل النتائج :

الحوف من المجهول هو انشغال العقل بالقضايا الكبرى فى الحياة وفى الموت أيضا ، وعادة ما يكون مصحوبا بمشاعر انفعالية كبيرة ،سواء مشاعر الخوف والاضطراب أو مشاعر النشوة والسرور مع تناوب بين الحالتين غالبا .

إن كلاً منا قد يجد أفكاره منصرفة إلى فهم معنى الحياة فى وقت من الأوقات ولكن سرعان ماتنتهى هذه الأفكار لتحل محلها مشاغله وأعماله. ولكن البعض يفكرون فى هذه الناحية بطريقة أكثر عمقا وبصورة لاواعية تظهر من خلال الكوابيس التى تصيبهم .

وكما هو الحال فى الظواهر النفسية المختلفة ، فالخوف من المجهول

يمكن أن يكون دافعا إيجابيا للعمل والإنجاز وبلوغ أسمى الغايات إذا لم يتعدى الحد المعقول ولم يصل إلى الحالات المرضية ، بل إنه قد يصبح مصدراً مهما للإلهام .

وفى المقابل فالخوف من المجهول يمكن أن يسبب آلاماً نفسية رهيبة ويدفع الإنسان إلى هوة سحيقة حيث تتملك الشخص انفعالات الخوف والرعب كلما ابتعدت أفكاره عن الحقائق الملموسة .

– فإذا حصلت على مجموع قليل فى هذا الاختبار دل ذلك على أنك تفهم جيداً الحقائق المتعلقة بالموت والحياة وأنك لاتفكر فى هذه الأمور كثيرا .

وقد تأكدت من أنك لن تستطيع أن تغير شيئا من هذه الحقائق الثابتة ولا من سير الكون وبالتالى لم تعد تشغل ذهنك بهذه الأمور .

لديك الاستعداد لتقليل فكرة أن المشاغل الكبرى حلولها ليست بيدك .
أنت تهتم فى الوقت الحاضر بالقضايا ذات الطابع العملى وبالنجاح فى حياتك .

ودائما ما يفسر هذا الأسلوب من التفكير بالنضج الانفعالى والفكرى ،

فأنت بالفعل قد اجتزت هذه المرحلة الطفولية التى يسأل فيها الطفل عن مثل هذه الأشياء .

– وإذا حصلت على مجموع مرتفع فى هذا الاختبار فيدل ذلك على أن الخوف من المجهول يشكل جزءا مهما من أفكارك .

إذا كنت شابا صغيرا فيمكن أن نعتبر ذلك أمراً طبيعيا ، وأمامك المستقبل متسع لكى تحاول التخلص من شعورك بالخوف والابتعاد عنه والاقتراب من الشعور بالأمان .

وأنت دائما تعلق همومك وضيقك ومشاكلك على الزمن .

إن حدة قلقك تخف كثيرا عندما تنجح فى اكتشاف حقيقة نفسك وتعمل على الاندماج وسط المجتمع الذى تعيش فيه بصورة أفضل .

وإذا كنت أكبر سناً وتخطيت مرحلة الشباب ، فأنك تفضل العيش فى هذا النوع من القلق والخوف .

ولكن ينبغى أن تصل إلى درجة التأمل المجدية التى يمكنك من خلالها استنباط الحقائق ، والوصول إلى حالة من الاسترخاء والهدوء .

ولايصبح الخوف من المجهول مشكلة إلا إذا حال دون مواجهة العالم الخارجى وتلبية حاجاته .

وفيما عدا ذلك يمكن أن يكون مصدرا للإلهام ، وأداة تحفزه نحو عمل خلاق ، أو لإيقاظ الاهتمام بالقضايا الدينية والفلسفية وتناولها بصورة موضوعية سليمة مدعمة بالرؤية الصحيحة

* * *

* الاختبار السادس :

ويشير إلى الضيق والقلق النفسى :

١ - يبدو أنك دائما تنظر إلى الوراء وتولى أهمية كبيرة لما حدث فى الماضى مما قد يؤثر على نجاحك فى عملك سلبيا

٢ - عندما تتخذ قرارات شخصية مثل الامتناع عن تناول نوع معين من الطعام أو الشراب أو التوقف عن التدخين أو ممارسة الرياضة بانتظام فإنك غالبا لاتلتزم بها .

٣ - أنت تميل إلى السؤال عن مواعيدك حتى تتأكد من صحتها .

٤ - تجد صعوبة فى مواجهة المشاكل التى تقابلك وكذلك مشاكل الآخرين .

٥ - يوجد لديك إحساس بأن رأسك يموج بالأفكار الكثيرة وأنك لاتستطيع التركيز

٦ - لديك خوف شديد أو ذعر مرضى عما يأتى :

الرعد والصواعق ، العناكب ، الفئران ، الحشرات الطائرة ، الكلاب ، المصاعد ، الأماكن المرتفعة ، الأشباح .

٧ - لايمكنك أن تمنع نفسك من تصور أشياء فظيعة تنزل بأحب الناس إليك .

٨ - تعتريك فكرة أن تضل طريقك فى مكان غريب عليك .

٩ - تشعر بالحاجة الشديدة إلى الأمان أكثر من الآخرين ، فتهتم دائما بغلق الأبواب بإحكام ، والتأكد من إقفال المحابس والعمل دائما على تجنب الأخطاء ، والحوادث فى المنزل وخارجه .

١٠ - تكون شديد العصبية عند السفر وتتملكك الوساوس والهواجس المفزعة مثل فكرة أن يفوتك القطار أو حدوث اصطدام .

١١ - يدهشك كثيرا أن ترى الآخرين يواجهون بعض المواقف بهدوء بينما أنت تكون شديد العصبية فى هذه المواقف .

١٢ - تشعر بالعجز الشديد والرعب والخوف عندما تكون مريضا حتى لو كان مرضك غير خطير

١٣ - تتخيل دائما الأسوأ والأحداث المفزعة ، فإذا صاح أحدهم ينصرف ذهنك إلى حدوث حادث رهيب ، وإذا رأيت رجلا مسنا يقع فى الطريق تعتقد أنه قد فارق الحياة .. الخ .

١٤ - لديك انطباع بأنك قد نسيت شيئا هاما وأساسيا

١٥ - يتهمك البعض دائما بأنك تتصرف بعصبية زائدة وبأنك تغالى فى تصورك للأمور .

* تحليل النتائج :

قد يستبد الضيق النفسى بالإنسان ، ويسبب له آلاما نفسية مبرحة وقد

يشعر الشخص بالهلع والذعر المرضى الشديد من شيء معين .

إن جرعة خفيفة جدا من الضيق النفسى تكون ضرورية للإنسان حتى يبقى واعيا من الأخطار التى تتهدده ، وللتخلص من الخوف الذى يشل حركته أى أنه يكون بمثابة رد فعل انعكاس للتوتر .
وبما أن الحياة لايمكن أن تخلو أبداً من التوتر فإن الضيق النفسى يؤلف جزءا طبيعيا من المشاعر اليومية للإنسان .

- إذا حصلت على مجموع ضئيل فى هذا الاختبار ، فإن ذلك يشير إلى مقدرتك على تحمل الضغوط والتوتر وإبقاء خوفك وقلقك فى حدود معقولة محتملة

أنت لاتترك تخيلاتك المريضة وأفكارك السوداء تسيطر على انفعالاتك ويمكنك النجاح فى معالجة الأمور بطريقة موضوعية واقعية دون أن تصاب بالضغط النفسى أو الذعر .

وبإمكانك السيطرة على القلق والخوف داخل نفسك فإنك أصبحت تملك المؤهلات للنجاح فى حياتك والتغلب على مشكلاتك فى العمل وفى محيط الأسرة والمجتمع أو الحد منها على الأقل .

إن مخاوفك الآن تتركز حول أشياء مادية فى أغلب الأحيان ، ويكون لها اتصال ببيئتك .

- أما اذا حصلت على مجموع مرتفع فهو يشير بالضرورة إلى شعورك بالضيق النفسى والحوف وعدم الأمان

لديك انطباع دائم بأن العالم يهددك بطرق مختلفة ، وينعكس هذا الخوف على سلوكك بطرق مختلفة .

وربما تركز كل خوفك وقلقك فى شكل واحد من أشكال الخوف والفزع يبدو أنه هو الذى يسيّر حياتك ويتحكم فى مشاعرك .

وربما شعرت بالكثير من الخوف من المجهول عندما كنت أصغر سناً " انظر الاختبار السابق " مما ينعكس بالتالى على إحساسك الآن بالضيق والخوف و ربما كان لديك الحق فى إبداء القلق والخوف الذى كان فى البداية معقولا تماما ومقبولا .

* ونعطى الآن هذا المثال :

إنك عندما تعبر أحد الشوارع يجب عليك أن تكون حذرا كيلا تصيبك سيارة ..

غير أنك أحيانا قد تفرط وتغالى فى هذا الحذر فتنظر إلى حركة المرور على أنها تهديد لشخصك ويستولى عليك خوف كبير فى كل مرة تقوم فيها بعبور الشارع

وفى حالات أخرى قد يجتاحك شعور شديد بالقلق ويبدو فى صورة شعور عام لاتدرى له أساسا ولاتعرف له سببا مما يسبب لك إحساسا بالتعب وانعدام الراحة والتوتر .

ولن ننصحك بعدم الخوف والهلع ، فمن أسهل الأمور أن يقول شخص لآخر لاتخف أو لاتقلق .

فنحن نعلم أن الخوف هو رد فعل طبيعى وغريزى إلى درجة أنه من الصعب السيطرة عليه ورغم ذلك فمن الممكن أن تحاول الإقلال من قلقك وخوفك وذلك بعدم الاعتماد على خيالك الخصب فى كل الأمور .

ولتحاول العثور على بعض نواحى البهجة والسرور بدلا من رؤية الجوانب السيئة فقط .

ولتحاول أن تتخلى عن أسلوبك فى التفكير والذى يؤدى بك مباشرة إلى الوصول للنهايات المدمرة ، وأن تدرب نفسك على إعادة التفكير منذ البداية والتسلسل بأفكارك حتى تصل إلى نهاية منطقية واقعية .

وعندما تتمكن من السيطرة على أفكارك بهذا الشكل ومواجهة المواقف التى تقابلها بهذا الأسلوب فسوف تدرك تماما أن الخطر ليس بمثل هذه الدرجة من الجسامة والخطورة التى تتصورها .

وبالتالى تصبح لديك المقدرة على الوقوف بقوة فى وجه مخاوفك والتغلب عليها

وفى النهاية يجب أن تعلم أن حالة الذعر أو العجز عن التصرف لهو أمر مؤلم ومحزن للغاية

* الختبار السابع :

ويشير هذا الاختبار إلى إمكانية تعاملك مع شخصيتك وتحليلها ومعرفة مشاكلك :

١ - لاتبالى حقا بمعرفة رأى الآخرين فيك .

٢ - تشعر بأن الآخرين يضيقون بك بعد أن يرووا لك أسرارهم .

٣ - عندما تساورك الهموم وتشعر بالحزن والانقباض فإنك تحاول معالجة ذلك بقضاء سهرة مع الأصدقاء أو الذهاب فى رحلة بعيدا عن المنزل

٤ - أنت لاتفكر فى الموت مطلقا .

٥ - لاتهمك مشاكل الآخرين ولاتشغل حيزا ولو صغيرا من ذهنك .

٦ - أنت دائما تتعاطف بقوة مع أصدقائك ومعارفك حتى فى الأوقات التى تشعر فيها باليأس والضيق من حياتك الخاصة .

٧ - تعتقد أن الأفكار المادية تجعل أصحابها أشقياء غير سعداء دائما

٨ - أنت تعتقد أنه يمكن مواجهة الكثير من مشاكل الحياة بقليل من

الدعابة والمزاح .

٩ - ليست هناك أية فائدة من تذكر الماضى والعيش فيه .

١٠ - من وجهة نظرك أن الارتباط العاطفى الشديد والاتصال الروحى الوثيق يؤدى إلى تدمير العلاقات العاطفية .

١١ - أنت شخص لايرثى ويرق ويشفق على ذاته ونفسه ولايحزن عليها أبداً .

١٢ - من أبغض الأشياء إليك زيارة المنجمين أو قارئى الكف أو الفنجان لأنك لاتود معرفة ماذا سيحدث لك فى المستقبل .

١٣ - تؤمن تماما بالمثل القائل :

" عش ودع غيرك يعيش " .

١٤ - أنت غالبا ماتزعج الآخرين ولاتنتبه لذلك إلا بعد وقت طويل .

١٥ - غالبا ماتندهش وتتعجب من قوة رد الفعل التى يُظهرها الآخرون عند التعرض لبعض المواقف التى لاتبدى أنت فيها رد فعل يذكر .

* تحليل النتائج :

إن هذا الاختبار لايتضمن أيًا من الأسئلة الصعبة أو التى تتضمن تفكيرا عميقا كما لو كانت مشكلة مستعصية .

فربما أجبت على أحد الأسئلة بقولك بكل تأكيد وذلك دون أن تكون مدركا لحقيقة المتاعب التى تواجهك .

وإذا كان مجموعك مرتفعا في هذا الاختبار فربما كانت نتائجك منخفضة في الاختبارات السابقة

- حصولك على مجموع ضئيل يدل على أنك تعامل نفسك بجدية مفرطة وأنك شخص انفعالى تميل إلى الاستنتاج والنقد الذاتى مع المبالغة غالبا فى تصور مدى ضعفك ، أو مع القسوة فى تقييم نفسك . غير أنك تعلم نقائصك تماما وعيوبك وبالتالى تكون لديك فكرة إمكانية التغلب على هذه العيوب .

أنت تعتقد أن التحليل النفسى أو البحث عن ذاتك يشكلان اختبارات مشروعة وصحيحة من أجل تطوير شخصيتك والوصول إلى درجة أفضل من النضج الانفعالى .

- أما حصولك على مجموع كبير فى هذا الاختبار فيدل على أنك تتلاءم كثيرا مع ظروف حياتك

لديك الثقة بآرائك ومعتقداتك ونادرا ماتشعر بأن شيئا ما يعرقلك عن المضى فى طريقك مثل الشك أو الانطباعات السيئة التى تدفعك للتراجع .

موقفك من الحياة عملى وراقٍ ويدل على العزم والتصميم ولكنك أحيانا قد تميل إلى رفض الاعتراف بمشاكلك .
الحركة والعالم الخارجى المحيط بك يمثلان المركز الأول من اهتماماتك

بينما تحتل العواطف المرتبة الثانية .

ليست لديك القدرة على فهم عواطف الآخرين نحوك ، أو فهم مشاعر الآخرين مما قد يسبب لك بعض المشاكل ويؤدى إلى نفور المقربين إليك منك وفى نفس الوقت يصبح فهمك للآخرين محدوداً .

إن ميلك إلى التهرب من المشاكل بدلا من مجابهتها يضيع منك الفرصة حتى تغير نفسك وتطور أسلوبك فى الحياة إلى الأفضل .

إذن ينبغى عليك أن تتوقف قليلا لتحليل نفسك بعمق أكثر ولتحاول الكشف عن مشاعرك الحقيقة

* * *

الفهرس

*****

هذا الكتاب

من سلسلة كتب العلاقات الإنسانية .. يقدم لك - عزيزي القارىء - العديد من الإختبارات النفسية الممتعة لتتعرف على جوانب شخصيتك . فما هي مميزاتك ؟ وما هي عيوبك ؟ وكيف تعامل نفسك بطريقة صحيحة لتنعم بالهدوء النفسي وتحلق في سماء النجاح ...

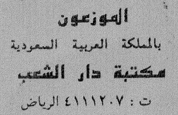
إن كثيرا من المشكلات تنشأ من عدم انسجامك مع شخصيتك .. فلكي تعرف نفسك معرفة أفضل وتتفاهم بطريقة أفضل وتصبح أكثر سعادة .. فإليك هذا الكتاب

المؤلف



اسكندرية - ٤ ش سعد زغلول - ت : ٨١٠٨٢٨
القاهرة - ٤٣ ب ش رمسيس - ت : ٥٧٤٣٦١١
٢٦١١٢٢٩

٧٨٧


الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض